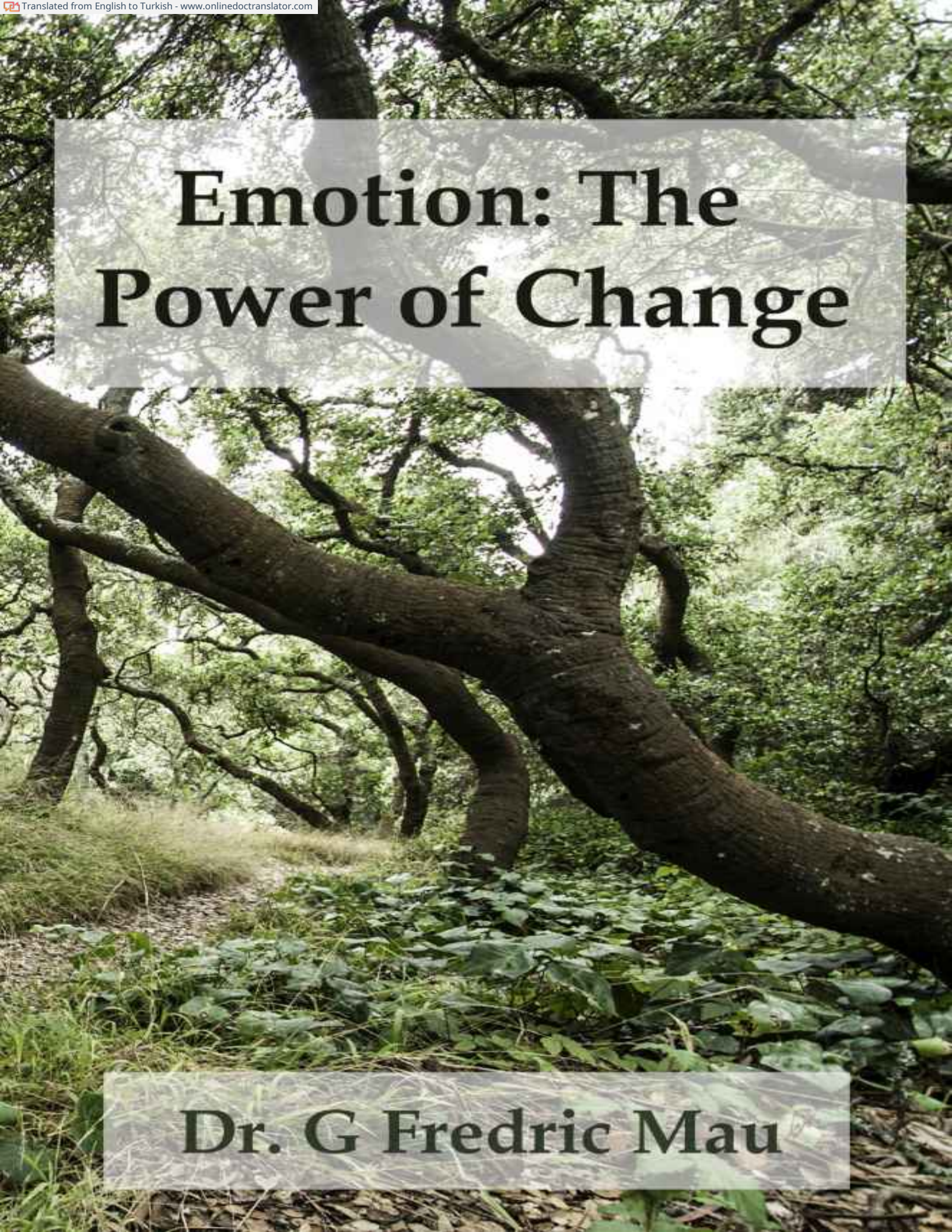
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Emotion: The Power of Change

Dr. G Fredric Mau

DUYGU: GÜCÜ

DEĞİŞTİRMEK

Bilime Dayalı Bir Yaklaşım
Erickson Hipnozu

DR. G FREDRIC MAU

ŞUNLAR İÇİN Scriptler DAHİL:
HİPNOTİK İNDÜKSİYON
HIZLI İNDÜKSİYON
HİPNOTİK DERİNLİK TESTİ
AĞRI HAFİFLETME

KORKULAR
GERİLEMELER

Telif Hakkı © 2013 Filigran Danışmanlık LLC
Her hakkı saklıdır.
ISBN: 148952858X
ISBN-13: 978-1489528582

FiligranColumbia.com
Facebook.com/WatermarkHypnosis
Twitter.com/WatermarkCola

Kapak resmi ve tasarımı Libby Gamble'a aittir

LibbyGamble.com

Adanmışlık

Hipnozu öğrenmenin, terapist olmanın, bir uygulama geliştirmenin ve şimdi bir kitap yazmanın dolambaçlı ve tuhaf yolunda beni destekleyen eşim Sandy'ye.

Khan'la bir savaşın ortasında (Benedict Cumberbatch değil, Ricardo Montalbán), Kaptan Kirk ve Bay Spock, Atılgan'ın komuta konsoluyla oynamaya başlar. Teğmen Saavik bunun nedenini anlamıyor ve Kirk şöyle yanıt veriyor: "Öğrenmeniz gerekiyor. *Neden*yıldız gemisinde işler yolunda gidiyor." Kirk'ün Khan'dan daha iyi performans göstermek için harika bir planı var çünkü işlerin nasıl yürüdüğüne dair Khan'dan daha fazlasını biliyor (Meyer, 1982).

1995 yılında Ulusal Sağlık Enstitüleri, kronik ağrı ve uykusuzluğun tedavisinde hipnozu şiddetle tavsiye eden bir rapor yayınladı. Raporda ağrı ve uykusuzluğun giderilmesine yönelik mekanizmanın iyi anlaşılmadığı belirtildi.

1995'ten bu yana çok şey değişti. Nöroloji ve nörogörüntüleme beyin taramalarındaki ilerlemeler artık telkin süreçlerinin ve hipnozun tam olarak nasıl işlediğini ortaya koyuyor. Hipnozun beyin fizyolojisi iyi anlaşılmıştır.

1784 yılında, Fransız kralı Louis XVI, Benjamin Franklin başkanlığında bir kraliyet komisyonunu, oldukça stil sahibi ve korkutucu, yanlış anlaşılmış bir güce sahip gösterişli Franz Anton Mesmer'in inanılmaz tedavilerini araştırmak üzere atadı. Komisyon, Mesmer'in yaptığı şeyin bilimsel olmadığını, yalnızca öneri olduğunu tespit etti. Keşke Franklin'in komisyonu işlevsel manyetik beyin taramalarına erişebilseydi; telkin gücünün sadece zihni değil beyni de nasıl değiştirdiğini görebilirlerdi.

Gerçek şu ki duygu davranışı değiştirir. Hikayeler duygularımızı çerçeveler ve yaratır. Bu değişiklikler yalnızca "zihinsel" veya geçici değildir; beyinde derin fiziksel değişikliklere ve hayatımızın anlamında derin metafizik değişikliklere neden olurlar.

Bu kitap, hakemli ampirik çalışmalarla kapsamlı bir şekilde belgelenmiştir (sadece 92. sayfadaki Referanslar'a dönüp göz atmanız yeterlidir). Size yalnızca hipnozun nasıl yapılacağına dair değil, aynı zamanda hipnozun nasıl çalıştığına dair de talimat verir: Bu, bilmeniz gereken bilimsel veriler, "neden"dir.

Değişim modellerimizin çoğu bilişseldir. Bunlar yeni bilgiler öğrenmek ve daha sonra onu uygulamaya çalışmak (ve çoğu zaman başarısız olmak) ile ilgilidir. Duygusal değişim bilişsel yaklaşımlardan farklı ve güçlüdür.

Harika bir hipnozcu olmak istiyorsun. Numaraları nasıl yapacağınızdan daha fazlasını bilmek istiyorsunuz. Bir Yıldız Gemisinde işlerin neden yürüdüğünü bilmeniz gerekiyor. Bu kitabı satın alın, okuyun, öğrenin, tadını çıkarın.

İçindekiler

1 HİPNOZ NEDİR? 1
Gevşeme Seviyeleri 1
Derin Rahatlama 2
Peki Sahne veya Eğlence Hipnozuna ne 3
dersiniz? **2 DUYGU DEĞİŞİMİN GÜCÜDÜR 5**
Duygu ve Değişim 5
Kendinize Anlattığınız Hikaye 7
Sizsiniz Erickson Hipnozu 7
3 İLERLEME, LİDERLİK VE BAŞARI 9
İlerleme Hızı ve Liderlik 9
Başarıya Odaklanmak 11
4 İNDÜKSİYON 13
Senaryo: Temel Bir Giriş 13
Senaryo: Aşamalı Bir Gevşeme İndüksiyonu
Ego Güçlendiricilerle 15
Senaryo: Güzellik, Güdümlü Bir Görüntü 18
Senaryosu: Bir Karışıklık Tümevarımı 18
Senaryo: Üç Ders—Yönlendirilmiş Bir Görüntü
Karışıklık Unsurları ile 20
Klinik Dışı İndüksiyonlar 21

Senaryo: Sallanan Saat İndüksiyon *21*
Senaryosu: Mum Alevi *23*
Ortaya çıkan 24
5 HIZLI İNDÜKSİYON VE HİPNOTİK DERİNLİK **26**
Hızlı İndüksiyonlar için Diğer 29
Fikirler **6 HİPNOTİK ÖNERİ:**
ARON'UN DERİNLİK ÖLÇEĞİ **32**
Senaryo: Hipnotik Derinlik *34*
7 UYKU! **40**
Biraz Hipno Tarihi Ziyafet 40
ve Beyin Taraması Uyku 43
için Hipnoz 44
Senaryo: Derin, Dinlendirici Uyku **8** *45*
FİZİKSEL AĞRININ AZALTILMASI **49**
Ağrı Azaltma Hipnozunda Temel Hususlar 52
Senaryo: Migren için Güzel Kış Manzarası
veya Diğer Ağrı *53*
Senaryo: Bahçe Yürüyüşü—Dönüştürme
Başka Bir Modalite Senaryosundan *55*
Rahatsızlık: Uyuşukluk Senaryosuna *59*
Doğrudan Öneriler: Uzaktan Kontrol *60*
Metaforu Eller ve Ayaklar: Kısa Bir Metafor **9** 61
KORKU **63**
Korku ve Panik Konusunda Konuşma Öncesi Dikkat Edilecek Hususlar 64
Senaryo: Aklın Tiyatrosu: Hızlı Bir Yayın
Korku için *65*
Senaryo: Üç Kapı: Bir Süreç
Seçenekleri Görmek İçin *69*
10 REGRESYON: TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMAK **72**
Temel Fikir 73
Konseptin Müşteriye Tanıtılması 74
Temel Kalıp 75
Hafıza, Geçmiş Yaşamlar ve Nedenler 79
HİPNOTİK DİLİN 11 KALIBI **81**
Gerçekler ve Klişeler 82
Forer Etkisi veya Barnum İfadeleri 82
Belirsiz Olasılıklar 83

Deneyim Yaratmak 84
Gizli Komutlar 84
Varsayımlar 85
Bağlar ve Seçim Yanılsamasının 85
Yansımaları 87
Odağı Değiştirme 87
Twist'in Son Düşüncelerine Katılmak: Öz 88
Yeterlilik **EK: BAZI ERICKSON DİLİ** 88

DESENLER **90**
REFERANSLAR **92**
DİZİN **98**

1 HİPNOZ NEDİR?

İskoç Cerrah Dr. James Braid tarafından 1842'de türetilen "hipnotizma" sözcüğü bir dizi olguyu kapsamaktadır. Hipnoz fiziksel uykuyu içermese de, kelime Yunanca “uyku” teriminden gelmektedir. En temel düzeyde hipnoz telkin sanatıdır. Hipnoz eğitimi, derin kişisel değişim için bir katalizör olarak dili duygusal olarak anlamlı şekillerde kullanmayı öğrenmeyi içerir.

Gevşeme Seviyeleri

Klasik klinik hipnoza bakmanın bir yolu gevşeme fenomenidir. Tamamen uyanık, tetikte ve bilinçli olduğunuzda, beyin dalga döngüleriniz saniyede 20 döngüye (hertz veya Hz) kadar çıkabilir. Bu, bir elektroensefalograf (EEG) makinesi tarafından ölçülen beynin elektrik döngüsüdür. Tamamen uyanık bilinç, 14 ila 20 Hz aralığında meydana gelir ve Beta düzeyinde farkındalık olarak adlandırılır.

Çoğumuz gerçekten keyif aldığımız bir şeyi yapıp zamanın nasıl geçtiğini anlamama deneyimini yaşamışızdır. Ayrıca bir sorunu çözmeye, karar vermeye veya yaratıcı bir şey yapmaya çalışırken takılıp kalma deneyimimiz de oldu - sadece bir Eureka'ya sahip olmak için! ertesi sabah duşta. John Steinbeck'in dediği gibi, "Geceleri zor olan bir sorunun, uyku komitesi üzerinde çalıştıktan sonra sabah çözüldüğü yaygın bir deneyimdir" (1954, s. 107). Bu rahatlamış, yaratıcı durum, 9 ila 14 Hz'lik bir döngüdeki Alfa düzeyindeki gevşemedir. Alfa durumunun ayırt edici özellikleri yaratıcılık ve kaybetmedir.

zamanın izi. Bir düşünün: Yaratıcılık rasyonel bir süreç değildir. Yaratıcılık, bilinçsiz bir yanınızın daha önce görmediğiniz bağlantıları ve çözümleri görmesi ve “a-ha” deneyimi yaşamanız ile ortaya çıkar.

Yelpazenin diğer ucunda, rüya görebileceğiniz gerçek uyku 4 Hz veya daha düşük bir frekansta (yaklaşık 1,5 Hz'e kadar) oluşur ve derin Delta uykusu olarak adlandırılır.

Alfa ve Delta arasında Teta düzeyinde gevşeme vardır, 4 ila 9 Hz. Çoğumuz gece geç saatlerde televizyon izlerken ya da kitap okurken uyuklama deneyimi yaşadık. Seni gören herkes uyuduğunu sanır ama gerçekte uyumadığını biliyorsun. Bir top maçını "izlerken" kanepede horlayan bir kocayı düşünün. Theta, uykuya dalmanın rüya gibi halidir (veya acelesi olmayan bir sabah uyanma lüks zamanıdır). Bu durumda vücudun birincil stres hormonu olan kortizol azalır. Beta-endorfin ve serotonin gibi iyi hissettiren mutluluk nörotransmiterleri artarak harika bir deneyim sağlar. Theta ayrıca duygusal olarak daha açık olmayı da içerir. Klasik klinik hipnoz bu seviyeye kadar gevşemeyi içerir.

Hipnotik dilin herhangi bir bilinç düzeyinde duygusal değişimi teşvik etmek için kullanılabileceğini belirtmek önemlidir. Büyük hipnoz uzmanı ve doktor Milton Erickson, yazılarında hipnotik çalışmayı “sıradan uyanıklık durumu”nda birçok kez anlatır (krş. Erickson & Rossi, 1975). Ayrıca "trans" kelimesinin hem rahatlamış bir Teta durumunu hem de kendinden geçmiş ve enerji dolu bir üst Beta durumunu tanımlamak için kullanıldığını belirtmek de ilginçtir (her ikisi de normal duygusal aşinalık aralığının dışında deneyimler sağlar ve dolayısıyla daha fazla telkin edilebilirlik yaratır).

Derin Rahatlama

Kafanın içinde olduğunu düşündüğün ses*Sen*yürütme işleviniz denir. Yürütme işlevi, ön lobun (alnın hemen arkasında bulunan beynin bir kısmı) prefrontal alanlarının bir işlevidir. Uyku sırasında ön lob doğal olarak çevrimdışı olur. Bunu görselleştirmenin en iyi yolu, dimmer anahtarındaki bir ampulün yavaşça karardığını düşünmek olabilir.

Klasik rahat hipnotik telkin edilebilirlik, ön engellemeyle ilişkilidir (Gruzelier, Gray ve Horn, 2002; Jamieson ve Sheehan, 2004; Gruzelier, 2006). Hipnotik gevşeme sırasında frontal lobdaki yürütme işlevinin de devre dışı bırakılması söz konusudur (Schjoedt, Stødkilde-Jørgensen, Geertz, Lund ve Roepstorff, 2009).

Frontal lob doğal olarak uykuya dalarak rahatlarken, beyninizin diğer kısımları da elbette çalışmaya devam eder. Beynin rasyonel veya bilişsel sürecinin bu şekilde gevşemesi, beynin daha duygusal kısımlarını devreye sokarak hipnotik çalışmanın daha duygusal bir düzeyde yapılmasına olanak tanır. Davranışı bilgi değil duygular yönlendirdiğinden, bu gevşeme, bilişsel değişikliklerden daha hızlı ve daha derin bir düzeyde işleyen bir değişim süreci yaratır.

Elbette, daha duygusal ya da mantıksız yanlarınız hâlâ sizsiniz. Değişiklikleri çerçeveleme ve yaratma konusunda her zaman aktifsiniz. Hipnoz daha fazla öz kontrole yönelik bir süreçtir. Yetenekli bir hipnoterapist bile sizi gitmek istemediğiniz bir yere götüremez, ancak bilinçli düzeyde ulaşılması mümkün olmayan derin değişiklikler yaratmanıza yardımcı olabilir.

Peki Sahne veya Eğlence Hipnozuna ne dersiniz?

Sahne çalışması klinik hipnozdan farklıdır ancak aynı rahatlama olayını içerebilir. Sahne çalışmasına, uyumu yaratmak, insanları hipnotik bir duruma sokmak için önemsiz taahhütler veya "evet setleri" kullanmak ve hatta seyirciden gelen performans baskısı gibi başka süreçler de dahil olur. Aşama hipnotistleri aynı zamanda tipik olarak doğrudan telkin edilebilir (doğrudan telkinlerle kolayca hipnozda rahatlarlar) ve fiziksel olarak telkin edilebilirliği yüksek (aslında hipnoz halindeyken önerileni zihinsel bir çaba olarak yapmak yerine yaparlar) katılımcılar bulmakla ilgilenirler. işlem). Bu faktörlerin hiçbiri klinik hipnoz için önemli değildir.

Tüm hipnotik olayların, hipnozcu ile katılımcı arasındaki karşılıklı uyum ve güven ilişkisine dayandığını hatırlamak önemlidir. Birisi sahneye çıktığında, hipnozcuya muazzam miktarda psikolojik izin vermiş oluyor, yani kişi gösterinin doğasını biliyor ve katılmak istiyor. Bir sahne gösterisine tepkiniz bunun size göre olmadığı yönündeyse, iyi bir katılımcı olmanız pek olası değildir.

Klinik bir ortamda hipnoterapist ile danışan arasındaki uyum kritik öneme sahiptir. Stephens, Silbert ve Hasson (2010), etkili iletişim sırasında bireyler arasındaki beyin aktivitesinin hizalanmasının (yani "harika bir sohbet" eden iki kişinin beyin dalgası modellerinin) aynı olma eğiliminde olduğunu buldu.

2 DUYGU DEĞİŞİMİN GÜCÜDÜR

Duygu ve Değişim

Davranışı yönlendiren ve inancı çerçeveleyen bilgi değil duygudur. Duygu, değişimin gerçekleşmesi için gereken gücü sağlar. Duygusal değişimin gücünü ve hızını düşünün. Nörolojik olarak aşık olmak saniyenin beşte biri kadar sürer (Ortigue ve diğerleri, 2010, bkz. “Syracuse,” 2010). Dini dönüşüm, dramatik yaşam değişiklikleriyle sonuçlanan hızlı duygusal değişimin bir başka örneğidir. Hem aşık olmak hem de dini dönüşüm genellikle bir süreci takip eder, ancak derin değişim anı güçlüdür ve neredeyse anında gerçekleşir. Hipnoz bu tür değişimi kolaylaştıran bir araçtır.

Motivasyonel Görüşme (Miller & Rollnick, 2002), Erickson'un uyanıklık hali hipnozuna çok benzeyen bir danışma sürecidir. Süreç çeşitli danışmanlık durumlarında faydalıdır, ancak madde bağımlılığını ele almak için geliştirilmiştir. Örneğin, Hester ve Miller (2003, s. 19) motivasyon geliştirmenin alkol bağımlılığıyla mücadelede ikinci en etkili araç olduğunu buldu; 12 Adımlı programlardan, yüzleşmeye yönelik müdahalelerden veya eğitimden çok daha etkili. Bu yaklaşımla ilgili olarak Miller şunu soruyor:

> Ayakta tedavi veya yatarak tedavi rehabilitasyon programına başlamadan önce tek bir motivasyon görüşmesi seansı yapmak nasıl oluyor da bir kişinin üç ay sonra yoksunluk şansını ikiye katlayabiliyor? Kişi hiçbir yeni başa çıkma becerisi ya da koşullu tepki öğrenmemiştir ve kişinin yaşamında etkin olan "gerçek" dışsal olaylarda hiçbir değişiklik olmamıştır. (“Rakip Motivasyonlar,” Miller, 1998, paragraf 5)

Cevabı şu: “Her ne ise sanki ani bir anlam değişimi içeriyormuş gibi... Bir başka anlamda kişi sanki bir süreliğine kendi benliğinin dışına çıkıyormuş gibi.

kendisini başka bir perspektiften görebilme anı" ("Rakip Motivasyonlar," Miller, 1998, para. 4).*Yaşam değişimi için kritik olan duygusal anlamın değişmesidir.*

Bu değişikliklerin gerçek olduğunun farkına varmak önemlidir. JK Rowling'in romanındaki önemli bir sahnede,*Harry Potter ve Ölüm Yadigarları*Harry, Dumbledore'a sorar, "Bana son bir şey söyle: bu gerçek mi, yoksa bu benim kafamın içinde mi oluyor?" Dumbledore yanıt verir, "Elbette bunlar kafanın içinde oluyor, Harry, ama bu neden onun gerçek olmadığı anlamına gelsin ki?" (2007, s. 723). Büyük golfçü Bobby Jones'un şu sözü ünlüdür: "Rekabetçi golf esas olarak kulaklarınızın arasındaki boşluk olan beş buçuk inçlik bir sahada oynanır." Bu durumda golf için doğru olan, yaşam için de doğrudur.

Psikiyatri argümanı ortaya koyuyor,*beyni değiştir, zihni değiştir*. Bir başka deyişle tüm zihinsel işlevler beyin işlevlerinin sonucudur (Kandel, 1998). Sanırım kapı diğer tarafa açılıyor; çalışmalar şunu gösteriyor*Zihnini değiştir, beynini değiştir*da işe yarar (Ray, 2004).

2008 yılında yapılan bir çalışmada Plassman ve arkadaşları, tat testinde insanlara iki şarap sundu. İlki, olduğu gibi sunulan (5 dolarlık bir şarap) ama aynı zamanda 45 dolarlık bir şarap olarak etiketlenen 5 dolarlık bir cabernet sauvignon'du. İkincisi, 90 dolarlık bir cabernet sauvignon'du; olduğu gibi sunuldu -90 dolarlık bir şarap- ama aynı zamanda 10 dolarlık bir şarap olarak da etiketlendi. Deneklere hangi şarabın daha lezzetli olduğu soruldu ve tahmin edilebileceği gibi, daha pahalı olarak etiketlenen şarabın daha iyi olduğuna karar verildi. Daha da önemlisi, çalışma sırasında kullanılan fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) beyin taramaları, daha pahalı olarak sunulan şarapla ilişkili olarak beynin zevk merkezlerinde önemli değişiklikler olduğunu ortaya çıkardı. Tadı alınan şarabın gerçek kalitesi ne olursa olsun, şaraplar aynı olsa bile, belirli bir şarapla ilişkilendirilen inanç ve duygusal çerçeve, deneyimin gerçekliğini yarattı; ne kadar "pahalı" şarap daha iyi olarak değerlendirildi.*Bu değişiklik beyin fizyolojisi düzeyinde gerçekleşti.*

Sen Kendine Anlattığın Hikayesin

Müvekkilim sandalyeye çökerken "Neden burada olduğumu bile bilmiyorum" diye başladı. "Bu hafta işten çıkarıldım. Kendimi o kadar perişan hissediyorum ki bu sabah yataktan kalkmak bile istemedim."

Birkaç gün sonra ilgisiz bir müşteri geldi: "Sana söylemeliyim doktor. Bu hafta işimden izin aldım. Bu işten her zaman nefret ettim ama etmiyorum

Bir gün bırakmaya cesaretim olup olmayacağını biliyorum. Özgeçmişimi güzelleştiriyorum — bu benim için yeni bir başlangıç!”

Açıkçası aynı şey*Olumsuz*aynı şey. Yunan filozof Epiktetos'un şu sözleri aktarılıyor: "İnsanlar olaylardan değil, onlara bakış açılarından rahatsız olurlar." Çoğu insan yemek yiyebilmek ve başını sokacak bir çatıya sahip olmak istediğinden, işten çıkarılmanın gerçek dünyada sonuçları vardır. Ancak bir adam için aynı haber dünyanın sonu, diğeri için ise yeni bir başlangıçtı. Duygusal gerçeklikleri bundan daha farklı olamazdı.

Anlatı Terapisti G. S Howard şunu yazdı:

> İnsanlar kendilerine, yaşamlarının ve eylemlerinin belirli bölümlerine büyük anlamlar aşılayan, diğer yönlerinin önemini azaltan hikayeler anlatırlar. Ancak herhangi biri kendine biraz farklı bir hikaye anlatmayı seçmiş olsaydı, hayatının daha anlamlı ve daha az anlamlı yönlerinin ortaya çıkardığı model oldukça farklı olurdu. (1989, s.168)

*Erickson hipnozu, duyguyu kanalize etmek ve çerçevelemek için hikayeleri ve anlatıları kullanmakla ilgilidir.*Değişim süreci rasyonel argümanlara, bilişsel işlemlere veya geçmişe dair içgörülere dayanmaz. Bu, yeni bir duygusal anlam yaratmakla, dünyayı son derece yeni bir şekilde görmekle ilgilidir. Hipnotik sürecin amacı danışanın bu tür bir bakış açısı değişikliği yaratmasına yardımcı olmaktır.

Erickson Hipnozu

Değişime yönelik geleneksel yaklaşımların çoğu içgörü bulmaya, yani duygusal sorunun nedenini keşfetmeye odaklanır. Diğerleri bilişsel veya rasyonel değişime odaklanır. Erickson'un değişime yaklaşımı temelde farklıdır:

> Değişim için içgörü gerekli değildir. Aslına bakılırsa, hipnoz veya dolaylı yönlendirme sıklıkla bilinçli süreçleri atlatmak ve dolayısıyla bilinçdışı süreçlerden yararlanarak çalışmak için kullanılır. Bilinçdışı geniş bir öğrenme deposu ve değişim için başlı başına bir bağlam olarak kabul edilir. Böyle bir görüş, bilinçdışının doğası ve kapsamı konusunda devrim niteliğinde farklı bir anlayıştır. Bilinçdışının, kabul edilemez olan ve bilinçli farkındalıktan bastırılması gereken olumsuz güçler, dürtüler ve fikirlerle dolu bir yer olduğu şeklindeki geleneksel psikodinamik kavramın aksine, Erickson'un bilinçdışına ilişkin olumlu bir görüşü vardı. (Feldman, 1985, s. 155)

Erickson hipnozunda amaç, danışanın yeni bir duygusal hikaye ya da anlatı yaratmasına yardımcı olmak, böylece olayları tamamen farklı bir şekilde görmesini sağlamaktır. Bu duygusal değişimin katalizörüdür. Danışan seansa kendi öyküsünü, duygusal gerçekliğini getirir. Yeni hikayeleri keşfedip benimsedikçe bu duygusal gerçeklik değişir.

3 İLERLEME, LİDERLİK VE BAŞARI

Klasik klinik hipnoz, danışanın uykunun sınırında, yani Teta düzeyindeki rahatlamada gevşemesine yardımcı olmayı içerir. Buna trans durumu adı veriliyor. Bu düzeydeki rahatlama, sorunların bilişsel düzeyden ziyade daha duygusal düzeyde ele alınmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, hipnoz temelde bir telkin sanatıdır ve hipnotik veya duygusal açıdan telkin edici dil, sıradan uyanıklık durumu da dahil olmak üzere herhangi bir bilinç düzeyinde kullanılabilir. En iyi araştırmalar, trans durumunun gerçek olmadığını (Kirsch & Lynn, 1995; Lilenfeld & Arkowitz, 2009) ve danışanların duygusal desteğinin ve hipnozcuların ustaca telkinlerinin hipnotik değişimin anahtarı olduğunu göstermektedir. Temel olarak hipnoz, müşteri ile hipnozcu arasındaki karşılıklı uyum ve güven ilişkisine dayanır.

İlerleme Hızı ve Liderlik

"Aman Tanrım, ne berbat bir gün!" Müvekkilim sırılsıklam bir şekilde bekleme odama doğru yürürken yüksek sesle ağzından kaçırdı. “Yağmur yağıyor, menajerim bütün gün üzerime pislik döktü ve buraya gelirken eyaletlerarası yolu kesip durdum! Sonra şemsiyemi kaybettiğimi ve burada yağmur yağdığını öğrendim!”

O anda onunla çalışamayacağımı biliyordum; yani onun şu andaki duygusal durumuyla duygusal açıdan anlamlı hiçbir şey yapamayız. Profesyonel bir hipnozcu olarak, onun için olayları yeniden çerçevelemek benim görevimdi.

“Ne demek istediğini tam olarak biliyorum!” Biraz yüksek sesle dedim. "Bu sabah gelirken otoyolda yolum kesildi. Her gün böyle bir gündü."

Ve sonra ses tonumu biraz yumuşatarak konuştum: "Ama böyle bir yere gelip derin bir nefes alıp gününde farklı bir şeyler yapabileceğini bilmek güzel değil mi?"

Hipnozda danışanla duygusal olarak birleşme süreci şu şekilde bilinir: *ilerleme hızı*. Bu duygusal bağ bir kez geliştirildiğinde hipnotistin amacı danışanı olumlu değişime yönlendirmektir (Feldman, 1985). Hızlandırma, danışanın duygusal gerçekliğine adım atmayı ve gerçek bir duygusal bağ oluşturmak için onunla birlikte yürümeyi içerir. Onun duygusal tonuna uyum sağlayarak kendimi müvekkilimin müttefiki olarak kanıtlamayı başardım; bu tempodur. Eğer "Hey, o kadar da kötü değil" gibi bir şey söyleseydim, onun duygusal düşmanı olurdum. Onunla duygusal olarak birleşerek yakınlık kurdum. Stephens, Silbert ve Hasson (2010), etkili iletişim sırasında bireylerin beyin durumlarının birbirini yansıttığını buldu. Buna ilişkin popüler basın raporlarında bundan "zihin kaynaşmaları" olarak söz edilmektedir (bkz. Coghlan, 2010; Vergano, 2010).

İlerleme hızıyla kurulan uyum, sözlü alışverişten daha derindir; bu duygusal bağ derin nörolojik düzeyde yaratılır. Vücudun ayna nöron sistemine dayanmaktadır. Bu, etrafınızdaki insanların sergilediği duygusal bağlamı algılayan sistemdir (Blakeslee, 2006).

Ayna nöronlar, mesajı gönderen ile alıcı arasında doğrudan bir bağlantı oluşturan mekanizmanın temelidir. Bu mekanizma sayesinde diğer bireylerin yaptığı eylemler, gözlemcinin hiç düşünmeden anlayabileceği mesajlar haline gelir. (Rizzolatti ve Craighero, 2004, s. 183)

Danışanla tempo tutmak, onu olumlu değişime yönlendirecek bağlamı yaratır. Hızı ayarladıktan sonra ("Ne demek istediğini tam olarak biliyorum!"), onu daha iyi bir yere yönlendirebildim ("Gününde... farklı bir şeyler yapabileceğini bilmek güzel değil mi?") .

Müşteri sizinle iletişime geçtiği anda ilerleme hızı başlar. Web siteniz veya reklamlarınız aracılığıyla gönderdiğiniz duygusal mesajı içerebilir. Kesinlikle bekleme odanızın ve ofisinizin fiziksel kurulumunu ve dekorunu içerir. Dekorunuz, müşterileriniz kapıdan girerken yaratmak istediğiniz duygusal durumlara dayanmalıdır. Kasıtlı hedeflerim çekici, arkadaş canlısı, profesyonel, konforlu ve güvenilir bir alan yaratmaktır. Tüm sanat ve dekor bu hedeflere yöneliktir. Kasıtlılık ve ilerleme hızı kişisel, sözsüz iletişiminiz için geçerli olmalıdır. Çoğu insan toplantıdan sonraki dört saniye içinde çok genel bir "evet" veya "hayır" kararı verir

yüz ifadeleri, vücut dili ve kıyafetleri de dahil olmak üzere fiziksel görünüme dayalı olarak biri (Hogan, 2005, s. 17-18).

Hızlandırma kesinlikle müşteriyle konuştuğunuz anda başlar. Şu anda orada olmayı ve müşterinin söylediklerine uyum sağlamayı unutmayın. Ayna nöron sisteminiz aracılığıyla onun sözsüz ipuçlarını yakalayacaksınız. Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Hipnotik veya müstehcen dilin herhangi bir bilinç durumunda kullanılabileceğini unutmayın, bu nedenle karşılaşmayı baştan olumlu bir şekilde çerçevelemek için telkin kullanmaya başlayın. Liderliğe başlamanın yollarını arayın; yani danışanı başarılı sonucuna odaklamaya başlamak.

Başarıya Odaklanmak

Klinik hipnoz seansının ilk kısmı genellikle bir ön konuşma veya koçluk süresidir. Amaç, son seanstan bu yana danışanın başına neler geldiğini öğrenmek, başarıya veya başarılı istisnalara odaklanmak (başarı tamamlanmasa bile) ve danışanın duygusal dilini dinlemektir. Danışanla etkileşime geçmeniz ve sunum yapmanız gerekse de, danışanın çözümleri veya sorunları tanımlamak için kullandığı gerçek kelimeleri kısa notlar almak iyi bir fikirdir. Müşterilere şartlar önermemeye çalışın; Amacınız bu şeyleri kendi dilinde nasıl çerçevelediğini keşfetmektir. Normal uyanık konuşma sırasında bu cümleleri hastaya tekrarlamak genellikle en iyisi olmasa da, bu cümleleri rahat durumdayken kullanmak (ve bazen de bükmek) isteyeceksiniz.

> Özellikle ilk oturumda de Shazer'ın Mucize Sorusunu kullanmak isteyebilirsiniz:
>
> Diyelim ki (duraklatın) buradaki işimiz bittikten sonra, bu gece eve gidiyorsunuz, televizyon izliyorsunuz, her zamanki işlerinizi yapıyorsunuz vs. ve sonra yatağa gidiyorsunuz ve uyuyorsunuz (duraklatıyorsunuz) ve siz uyurken bir mucize oluyor (duraklatıyor) ve , seni buraya getiren sorun aynen böyle çözüldü! [Duraklat]. Ancak bu siz uyurken olur, dolayısıyla bunun olduğunu bilemezsiniz [duraklama]. Sabah uyandığınızda bu mucizenin başınıza geldiğini nasıl keşfedeceksiniz?" (1997, s. 375-376).

Bu, müşteriyi size başarı dilini vermeye teşvik etmek için mükemmel bir sorudur. İlk oturuma başlamak için bir başka harika soru da şudur: "Bu değişikliği yaptığınızda hayatınız nasıl daha iyi olacak?" Soru elbette değişimin olacağını ve hayatın daha iyi olacağını öne sürüyor. Sonraki oturumlara şu soruyu sorarak başlamak isteyebilirsiniz: "Bu hafta işler nasıl gelişti?" veya “Bu hafta ne tür bir başarı gördünüz?” Başarı az da olsa başarı olarak ona odaklanın ve sürecin amacının daha fazla başarı yaratmak olduğunu belirtin.

4 İNDÜKSİYON

Hızlanmayı ve yönlendirmeyi öğrendikten sonra, daha geleneksel olarak tasarlanmış gevşeme hipnozuna geçmeye hazırsınız. İndüksiyon, birinin rahatlamasına yardım etme sürecidir. Bu noktadan itibaren bazı komut dosyaları sunacağım, ancak bir uyarı notuyla: Komut dosyaları yalnızca yol göstericidir. Bunları kendi dilinize çevirmeniz önemlidir; yani size doğal gelen dile. Danışanınızın özel hedeflerini ve duygusal dilini seansa dahil etmek de önemlidir. Yeni başlayan bir hipnoz uzmanı, hipnotik dilin kalıplarına alışmak için senaryoları kullanabilir. Ancak bir hipnotist olarak olgunlaştıkça senaryolara daha az bağımlı hale gelmelisiniz.

Senaryo: Temel Bir Giriş

Bu aslında bir rahatlama senaryosu değil; uyanıklık durumu içindir. Unutmayın, duygusal ortamı sürekli olarak müşterinizin başarısına göre şekillendiriyorsunuz. Bu, ön konuşma veya koçluktan sonra ilk hipnoz seansına başlamak için kullandığım bir pıtırtı.

Ofisimde müşterilerim, geriye sallanmak için kullanılan bir kolun bulunduğu yatar koltukta oturuyor. İstemci işlemlerini CD'lere kaydediyorum ve dikkat dağıtma veya rahatlama aracı olarak Theta ayarına ayarlanmış bir ışık ve ses makinesi kullanıyorum (kullanmayın)

müşterinizin epilepsi veya nöbet geçmişi varsa bu cihazı kullanın; Müşterileri bunun için giriş formumda tarıyorum ve eğer "evet" seçeneğini işaretlerlerse, cihazla ilgili hiçbir bahsi atlamıyorum). Teslimatınızı gerçek ekipmanınıza göre ayarlamak isteyeceksiniz.

Bu kitap boyunca yazı dili*italik*Yazdır.

Tamam, yapacağım bir sonraki şey, bugün yapacağımız sürecin mekaniğini açıklamak için bir dakikanızı ayırmak, ardından doğrudan hipnoz sürecine geçeceğiz. Bunu yapmadan önce bana sormak veya söylemek istediğin başka bir şey var mı?

Tamam, birazdan sizi arkanıza yaslanmaya davet edeceğim. Sandalyenin sağ tarafında bir kaldıraç bulunmaktadır. Muhtemelen arkanıza yaslanırken sandalyede biraz geriye kaymanız gerektiğini göreceksiniz, ancak bu çok rahat. Eğer istersen üzerini örtebileceğim bir battaniyem her zaman var.

Bugün buna çok benzeyen bir rahatlama cihazı kullanacağız.[ışık ve ses makinesinin camlarını kaldırın].*Müziğin çaldığı bir odaya girdiğinizde ve sadece müzikle hareket etmek istediğinizde nasıl bir his olduğunu biliyor musunuz? Bu da aynı şekilde çalışır; gözlerinizi rahatça kapalı tutabilirsiniz. Göz kapaklarınızın arasından küçük bir ışık parıltısı göreceksiniz. Çok parlak ya da loş olmasına gerek yok, sadece rahat olması yeterli. Senin için rahat olana kadar ayarlayacağım. Işığın bir ritmi ve döngüsü vardır; ışık azaldıkça, onunla devam edin. Saniyede 5 veya 6 döngülük bir beyin durumuna ulaşmaya çalıştığımızı unutmayın. Ayrıca kulaklık takacaksınız. Kulaklıklarda biraz müzik, biraz bip sesi duyacaksınız* [bu ışık ve ses makinesinden geliyor]*ve benim sesim. Arka planda müzik ve bip sesiyle, duyduğunuz ana şey olarak benim sesimin ön planda olmasını istiyorsunuz. Tüm bu seviyeleri sizin için rahat olana kadar ayarlayacağım.*

Bu noktada yapmanız gereken tek şey rahatlamaktır. Rahatlamaya çalışmana gerek yok, bana hiçbir şekilde yardım etmene gerek yok. Sadece aklını bırak. Bu sizin hayal kurma zamanınızdır.

Cidden, muhtemelen dünyada size "Lütfen söylediklerime aldırmayın" diyeceğimiz tek öğrenme yöntemi biziz. Sahili, dağları ya da köpeğinizi (köpeğiniz olmasa bile) sizin için rahatlatıcı olan her şeyi düşünebilirsiniz. Sadece sürüklen ve hayal kur.

Bunu kaydedeceğim ve tek kaydı size vereceğim, bu yüzden hiçbir şeyi kaçırmaktan endişelenmeyin. Buna sahip olacaksın ve konuşmayacaksın

yine de sen aşağıdayken.

Farklı insanların hipnozla ilgili farklı öznel deneyimleri vardır. Bazı insanlar söylediğim her şeyi duyduklarını hissederler, diğerleri ise her şeyi kaçırdıklarını ve kaçırdıklarını hissederler. Bazıları ise her şeyi duyduklarını düşünüyor ama o zaman, vay be! sanki bir yerden geri geliyormuş gibi hissediyorlar. Ne hissediyorsan o sana uygundur. Bilinçaltınız sizin için en iyisinin ne olduğunu bilir ve şimdi olacak olan da budur.

Hipnoz öğrenilen bir beceridir: Ne kadar çok yaparsanız, o kadar derine inersiniz! Bugün harika bir deneyim yaşayacaksınız ve biz daha fazlasını yaptıkça bu daha da iyi olacak.

Tamam, işte gözlükler...

Bu aslında indüksiyonun uyanıklık bileşenidir. Müşterinin hipnoz deneyimini olumlu bir şekilde çerçevelemek için tasarlanmıştır.

Ek bir not: Müşterilerim sandalyede arkalarına yaslanıp rahatlarken, ben de kayıt ekipmanıma veya klinik notlarıma kısa bir süre odaklanmaya özen gösteriyorum. Müşteriniz (ya da kendisi) onu kontrol ettiğinizi düşünürse, bu, müşterinizle olan yakınlığınıza yardımcı olmayacaktır. Her zaman bir müşteriyle tam profesyonelliği sürdürün ve mesleğimizin etik kurallarını aklınızda bulundurun.

Senaryo: Ego Güçlendiricilerle Aşamalı Bir Gevşeme İndüksiyonu

Her hipnozcunun temel aşamalı gevşeme sürecini bilmesi gerekir. Buna bazı olumlu onaylamalar ekledim. Bu sırada müşteri ışık ve ses gözlüklerini takıyor ve müzik çalarken kulaklık takıyor. Herhangi bir teknoloji kullanmıyorsanız, gözlerini kapatmasını, derin nefes almasını ve rahatlamasını isteyebilirsiniz.

Sadece gözlerinizi kapatın ve düşüncelerinizin sürüklenmesine izin verin. Sadece derin nefes alın ve tamamen nefes verin. Derin nefes alın ve tamamen nefes verin. Nefesinizin çok derin ve ritmik, çok doğal ve spontan olmasına izin verin.

Ve şimdiden vücudunuzda dolaşan hafif rahatlama hissini fark etmeye başlıyorsunuz, bu da derin hipnoz için iyidir. Artık ayaklarınızın sanki eriyormuş gibi ağır gelip gelmediğini bilmiyorum. Veya elleriniz çok hafif veya çok ağır olabilir veya kalbiniz ritmik, doğal ve normal bir şekilde atarken parmak uçlarınızda hafif bir gevşeme nabzı hissedebilirsiniz. Ya da belki göz kapaklarınız çok çok

açılmayacak kadar ağır. Ne hissediyorsan o sana uygundur. Güçlü bilinçaltı zihniniz artık sizin için en iyisinin ne olduğunu biliyor.

Sizi ayaklarınızı, o kadar ağır hissettiren ayaklarınızı, ayak parmaklarınızın ayak kavisine, topuğunuza doğru eridiğini, şimdi ne kadar rahat ve rahat olduğunu fark etmeye davet ediyorum. Ayak bileği boyunca akan gevşemeyi hissedebilirsiniz. İnançlı olmayı ve bırakmayı öğreniyorsun. 'Zorunluluklardan' ve 'zorunluluklardan' kurtulmayı öğreniyorsunuz.

Gevşeme ayak bileğinden dizlere doğru akarken, kaval kemiği ve baldır kaslarının eriyip aktığını, çok rahat olduğunu fark edin. Kendinize ve kendi içgüdülerinize güvenmeyi öğreniyorsunuz. İçinizdeki o sakin, durgun, her zaman huzur dolu sesi dinliyorsunuz.

Ve uyluktaki büyük kaslar eriyip eridikçe, rahatlamanın dizlerden kalçalara doğru akmaya başladığını hissedebiliyorsunuz, çok rahat. Korku ve heyecanın aynı madalyonun iki yüzü olduğunu öğreniyorsunuz. Ne kadar kazandığınız veya onu nasıl kazandığınızla tanımlanmadığınızı fark ediyorsunuz.

Şimdi boynunuz ve omuzlarınızdaki gevşemeyi artırmak mı istiyorsunuz, yoksa önce vücudunuzun diğer kısımları gevşerken bu stresi biraz daha uzun süre tutmayı mı tercih edersiniz diye merak ediyorum. Mutluluğunuz başkalarına bağlı değildir.

Gevşemenin şimdi kalçalardan karın bölgesine doğru aktığını hissedebilirsiniz. Nefesiniz çok derin. Her nefes alışınızda diyafram kasları kasılır ve o kaslar serbest kaldıkça, doğal olarak nefes verirsiniz, bırakırsınız, rahatlarsınız. Karın iç organlarının ritmik, doğal fonksiyonlarıyla hareket etmesini sağlamak ve sırt kasları eridikçe gevşemenin sırtta omurdan yukarıya doğru hareket etmeye başladığını hissetmek. Kendinizi keşfetmeye ve sevmeye başlıyorsunuz. Sen deneyimliyorsun
hayata yeni bir açıdan, farklı gözlerden, daha iyi ve sağlıklı bakış açılarından.

Günde 21 bin defadan fazla derin nefes alıp tamamen nefes verirsiniz. Kalbiniz günde 86 bin defadan fazla ritmik, doğal, normal bir şekilde atıyor, oksijeni, besinleri ve taze yeni fikirleri ayak parmak uçlarınızdan burnunuzun ucuna kadar dolaşarak omuzlarınızdan dirseklerinize, kalçalarınızdan dirseklerinize kadar uzanan rahatlamayı hissedin. dirseklerden bileklere, bileklerden parmak uçlarına kadar, o yumuşaklığı hissedebileceğiniz yer

gevşeme nabzı. 'Eski' şeyleri 'yeni' yollarla takdir etmenin yollarını buluyorsunuz.

Boyun ve omuz kaslarınızın ağır ipler gibi çözüldüğünü ve yere düştüğünü hayal edin. Siz derin nefes alıp tamamen nefes vermeye devam ederken, çene kaslarınızın gevşediğini ve eridiğini, belki de dudaklarınızın hafifçe aralandığını hayal edin. Günler geçtikçe kelimenin tam anlamıyla yeni bir insan oluyorsunuz. Durumları, insanları, olayları ve düşünceleri serbest bırakabilir, serbest bırakabilir, bırakabilirsiniz.

Bazı insanlar aslında stresi, zorlanmayı, hatta kafa karışıklığını gözlerin ve alnın küçük kaslarında tutarlar. Ellerinizin ve ayaklarınızın gerçekten açıldığını ve tüm stresin, tüm gerginliğin, tüm kafa karışıklığının, öfke, utanç, suçluluk ve kırgınlık gibi tüm olumsuz duyguların bedenden dışarı aktığını hayal edin. Bu duygular artık size hizmet etmiyor ve siz de artık onlara hizmet etmeyeceksiniz. Zihninizden silinecekler, düşüncelerinizden gidecekler, hatta bedeninizin farkındalığından bile yok olacaklar, o kadar özgür ve esnek olacaklar ki, onların gitmesine izin vereceksiniz. Bu yüzden derin rahatlamayı hissedin. Her şey kontrolünüz altında değil ve bu çok iyi bir şey.

— Çünkü gözler o kadar ağır ki, açılmıyorlar.

Sadece yapıştırılmışlar. Aslında gözlerinizi açmaya çalışırsınız ve yapamayacağınızı anlarsınız ve daha derine inersiniz. Denersin ama yapamazsın ve şimdi daha derine inersin. Akımla birlikte akmayı ve onun pozitif enerjisini vücudunuza çekmeyi öğreniyorsunuz. Böylece kafa derisinin kaslarının eridiğini hissedin. O kadar rahat, o kadar rahat ki. Tamamen huzur içinde. Dünyanın gerçekte ne olduğunu görmek için kendinizi açarsınız; açıklıkla görürsünüz ve açıkça gördüğünüzü yargılamazsınız, kabul edersiniz. İyileştirici gücünüz içinizdedir; sen olmak güvenli—geleceğinize güvenli ve sakin bir şekilde adım atabilirsiniz.

Senaryo: Güzellik, Yönlendirilmiş Bir İmge

Herhangi bir sahnenin rehberli görüntülerini yapabilirsiniz. İnsanlar genellikle plajın veya dağdaki açık alanın tadını çıkarırlar. Hatta ön konuşma sırasında müşterinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Eğer herhangi bir yerde olabilseydin, en rahatlatıcı yerin neresi olurdu?" ve ardından rehberli görsellerinizi yanıta dayandırın. Bu tümevarım mekanı açık bırakır ve danışanı kendi gerçekliğini yaratmaya davet eder. Öneriler ne kadar belirsiz olursa, danışan bunun canlılığını ve ayrıntılarını kendi zihninden doldurmaya o kadar davet edilir.

Sadece rahatlayın ve derin nefes alın, nefesinizin derin ve ritmik, doğal ve spontan olmasına izin verin ve vücudunuzda dolaşan hafif rahatlama hissini şimdiden fark edin, bu da derin hipnoz için iyidir.

Ve sen şimdi derin bir şekilde rahatlamaya devam ettikçe, ne kadar iyi hissettiğini fark ederek, ben de ne kadar iyi hissedebildiğini merak etmeye başlıyorum. Acaba yedi ya da on kat daha rahat ve rahat olsaydınız nasıl bir his olacağını hayal edebiliyor musunuz?

Ve elbette, güzel bir yer düşünürseniz daha derin bir şekilde rahatlayabileceğinizi biliyorsunuz, bu yüzden sizi, eğer isterseniz, aklınıza gelebilecek en güzel yeri hayal etmeye davet etmek istiyorum. Bu, daha önce bulunduğunuz bir yer ya da gitmek istediğiniz bir yer ya da sadece bir yer fantezisi olabilir; o kadar rahat ve o kadar rahat ki, şimdi bedenin rahatlamasına, her şeyin şimdi rahatlamasına izin vermek kolaydır.

Bu güzel yeri düşündüğünüzde, ya da sadece öyleymiş gibi yapın ya da hayal edin, çünkü bu da sorun değil, şimdi rahatlamaya ve daha derine inmeye devam ettikçe, oraya adım atın. Hisset. O anda orada olun, nefes alın. Ne kadar rahat hissettirdiğini, sıcaklığı fark edin. Söylenen herhangi bir şeyi, eğer bir şey söyleniyorsa, başka sesleri veya kokuları duyun.

Vücudunuzun bu yerde ne kadar kolay, ne kadar rahat hareket ettiğine dikkat edin ve ne kadar iyi hissedebileceğinizi merak etmeye devam ederken bu anın tadını çıkarın.

Senaryo: Bir Karışıklık İndüksiyonu

Aşamalı rahatlama veya rehberli imgeleme indüksiyonu, yüksek düzeyde analitik insanlar için en iyi sonucu vermeyebilir. Karışıklık çıkarımının amacı, onu anlamlı kılmak, ancak kelimelerin takip edilmesi imkansız olacak şekilde içeri ve dışarı sarmaktır. Amaç danışanın pes etmesine ve sürüklenmesine neden olmaktır. Bu benim anonim bir senaryoyu yeniden çalışmam.

Sadece göz kapaklarınızı kapatın ve zihninizin istediği yere sürüklenmesine izin verin.

Her şeyin farkındasın ama yine de farkında değilsin. Bilinçli zihniniz çok uzaktayken, bilinçaltınızla dinliyorsunuz ve dinlemiyorsunuz. Bilinçli zihniniz çok uzakta ve dinlemiyor. Bilinçaltı zihniniz her şeyi dinliyor, dinliyor ve duyuyor; bilinçli zihniniz ise çok rahat ve huzurlu kalıyor. Bilinçaltınız kontrolü ele aldığı için huzur içinde rahatlayabilirsiniz ve bu olduğunda gözlerinizi kapatırsınız ve tüm dinlemeyi bilinçaltınıza bırakırsınız. Bilinçaltınız bilir ve bilinçaltınız bildiği için bilinçli zihninizin bilmesine gerek yoktur ve derin uykuda kalabilir ve bilinçaltınız dinlerken umursamazsınız.

Bilinçaltınızda, bilinçli zihninizde olmayan çok fazla potansiyel var. Bilinçaltı zihninizle olup biten her şeyi hatırlayabilirsiniz ama bilinçli zihninizle her şeyi hatırlayamazsınız. Çok kolay unutabiliyorsunuz ve bazı şeyleri unutarak başka şeyleri de hatırlayabiliyorsunuz. Hatırlamanız gerekeni hatırlamak, unutabileceğinizi unutmak. Unutup unutmamanız önemli değil, unutabileceğiniz şeyleri hatırlamanıza gerek yok. Bilinçaltınız bilmeniz gereken her şeyi hatırlar ve bilinçli zihniniz uyurken ve unuturken bilinçaltınızın dinleyip hatırlamasına izin verebilirsiniz. Gözleriniz kapalı, rahat bir şekilde, bilinçaltınızla dinleyin ve çok ama çok dikkatli dinlediğinizde, bilinçli zihniniz unuttuğunu umursamayacaktır çünkü bilinçaltınız sizinle ilgilenmektedir.

Bilinçaltı zihninizle beni dinlemeye devam ettikçe, bilinçli zihniniz giderek daha derin, daha derin, daha derin uyur. Bilinçli zihninizin derin uykuda kalmasına izin verin ve bilinçaltı zihninizin beni dinlemesine izin verin.

Bilinçaltınız kontrolü ele aldığı için huzur içinde rahatlayabilirsiniz ve bu olduğunda gözlerinizi kapatırsınız ve tüm dinlemeyi bilinçaltınıza bırakırsınız. Bilinçaltınız bilir ve bilinçaltınız bildiği için bilinçli zihninizin bilmesine gerek yoktur ve derin uykuda kalabilir ve bilinçaltınız dinlerken umursamazsınız. Bilinçli zihniniz uyurken ve unuturken, bilinçaltı zihninizin dinlemesine ve hatırlamasına izin verebilirsiniz. Gözleriniz kapalı, rahat bir şekilde, bilinçaltınızla dinleyin ve çok ama çok dikkatli dinlediğinizde, bilinçli zihniniz unuttuğunu umursamayacaktır çünkü bilinçaltınız sizinle ilgilenmektedir.

Bilinçaltı zihninizle beni dinlemeye devam ettikçe, bilinçli zihniniz giderek daha derin, daha derin, daha derin uyur. Bilinçli zihninizin derin uykuda kalmasına izin verin ve bedeninizin şimdi çok rahat bir şekilde rahatlamasına izin verin.

Bir başka büyük kafa karışıklığı tümevarımı ise Havens ve Walters'ın (1989, s. 54-56), "Karışıklık tümevarım senaryosu"ndadır.

Senaryo: Üç Ders: Karışıklık Unsurları İçeren Yönlendirilmiş Bir Görüntü

Bu indüksiyon bana göre orijinal değil. Yıllardır biliyordum ama nereden geldiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. İnternette ya da sahip olduğum kitapların hiçbirinde bulamıyorum. Bu benim favorilerimden biri, işte böyle. Eğer sizinse, lütfen bana bildirin!

Şimdi ondan bire kadar geri sayacağım ve geriye doğru sayarken size Üç Ders adında küçük bir hikaye anlatacağım. Bu sayılar azaldıkça, sizi giderek daha da derin, daha da rahat bir rahatlama durumuna doğru rahatladığınızı hayal etmeye davet ediyorum.

On...dokuz...Bir zamanlar, çok uzun zaman önce, başka bir eyalette yaşayan genç bir kız vardı. Washington'da mı, Teksas'ta mı, yoksa başka bir yerde mi olduğunu hatırlamıyorum. Sekiz...yedi... Ormanın derinliklerinde yaşayan yaşlı, bilge bir kadının hikâyesini duymuş ve bu bilge kadının sorununa yardımcı olabilecek biri olduğunu anlamış, bu yüzden arayıp evinin yolunu bulmuş ve Bunu yaptıktan sonra ormanın içinden yola çıktı.

Altı...beş...Ekim sonuydu ve hava soğuktu. Nefesini görebiliyordu ve buzlu bir derenin yanından geçerken eğilip elini

soğuk, soğuk suya. Sonunda, ilerideki bir açıklıkta evi gördü...

Ve oraya vardığında kapıyı çaldı. İçeriden bir numaralı ders olan "Girebilirsin" diyen bir ses duydu. Dört...üç...Evin içi sıcaktı ve oradaki her şeye baktı...

Sonunda daha fazla dayanamadı ve ağzından kaçırdı: "Bildiğin her şeyi bilmek istiyorum böylece sorunumu kendi kendime çözebilirim!"

Bilge kadın kızın gözlerinin derinliklerine baktı ve şöyle dedi: "Bilmen gereken her şeyi zaten biliyorsun, ancak tüm bunları zaten bildiğini henüz bilmiyorsun." Bu iki numaralı dersti.

Sonunda gitme vakti yaklaştığında genç kız bir dakika mı yoksa bir saat mi geçtiğini bilmiyordu. Üçüncü ders olan "Çok dikkatli dinlemelisiniz" diyen bilge kadına tekrar baktı. Genç kadın gitti ve onun için her şeyin yolunda gittiğini biliyoruz, iki... ve bir...

Klinik Dışı İndüksiyonlar

Kolunuzda bazı çılgın indüksiyonlara sahip olmak her zaman eğlencelidir. Muhtemelen bunları klinik bir ortamda hastalarınızla birlikte kullanmayacaksınız, ancak bir partide birisi ne yaptığınızı sorduğunda ve onlara hipnozcu olduğunuzu söylediğinizde bunları kullanmak eğlencelidir. Muhtemelen biraz hipnoz yapmanız istenecektir; o yüzden biraz eğlenin!

Ancak hipnozun ciddi duyguları harekete geçirebileceğini unutmayın; bu nedenle, katılımcınız için olayları olumlu bir şekilde çerçevelemeye hazır olun ve siz işleri tamamlarken onun iyi olmasına yardımcı olun.

Senaryo: Sallanan Saat İndüksiyonu

Bunu sallanan saat, kolye ucu, kristal veya kolye ile kullanabilirsiniz. Bir kolyeyi ödünç alırsanız, o aşağıdayken onu kime vermeniz gerektiğini size söylediğinden emin olun.

Ayrıca, bunu gerçekten bir senaryoyla yapmayacaksınız (zaten bir partide gösteriş yaparken bu hiç de hoş olmazdı), çünkü saati yönetmek ve konuya dikkat etmek zorundasınız. Sadece ana fikri anlayın ve müstehcen dili kullanın.

Saati (veya herhangi bir öğeyi) deneğin gözlerinin 2 ila 4 inç önünde sallayın, böylece dış yay deneğin yüzünün genişliği kadar olacak şekilde sallanır. Bu tümevarım aslında küçük bir hile içeriyor; Gözdeki minik kaslar yakın mesafede böyle bir hareketi takip edecek şekilde tasarlanmadığından çok çabuk yorulurlar. "Uykunuz geliyor, göz kapaklarınız ağırlaşıyor" dediğinizde deneğin gözleri biraz yorulacaktır. Ayrıca hipnozda “denemek”in başarısızlığın dili olduğuna dikkat edin, deneğe olmasını istemediğiniz bir şeyi “denemesini” önerin.

Tamam, sadece gözlerinizi saate odaklayın ve saatin ileri geri, ileri geri, ileri geri sallanmasını izleyin.

Şimdi size gözlerinizi kapatmanızı söylemeyeceğim ama şimdiden gözlerinizi hissedebiliyorsunuz. Zaten çok ağırlaşan gözlerin, çok çok ağırlaşıyor. Tüm dikkatinizi saate odaklamak, onun sallanmasını, sallanmasını, sallanmasını, ileri geri, ileri geri, ileri geri sallanmasını izlemek.

Gözlerinizi açık tutmaya çalışabilirsiniz, gözlerinizi açık tutmaya çalışmanın giderek daha da zorlaştığını fark edebilirsiniz.

Ve sana şimdi gözlerini kapatmanı söylemeyeceğim[bunun aslında bunu yapmak için üstü kapalı bir doğrudan komut olduğuna dikkat edin]*, ama bir yanınız şimdi gözlerinizi kapatmanın ne kadar iyi hissettireceğini zaten biliyor, şimdi gözlerinizi kapattığınızda ne kadar rahat hissedeceğinizi bilen bir yanınız var…*

Göz kapaklarınız artık çok ağırlaşıyor ve artık gözlerinizi kapattığınızda ne kadar rahat olacağını biliyorsunuz, şimdi gözlerinizi kapatırken ne kadar rahat olmak istediğinizi hayal edin, böylece derin bir şekilde rahatlayabilirsiniz. şimdi gözlerini kapat,

Ve UYKU, UYKU, UYKU, şimdi daha derin, her zamankinden daha rahat, her nefes seni daha da derine götürüyor, her kelime seni daha derine, daha rahata, daha rahata, tamamen huzura götürüyor…

Deneğin gözlerini izlerken bir süre "gözlerin çok ağır" pıtırtısını sürdürmen gerekebilir. İki ya da üç dakika sonra deneğin gözleri hâlâ açıksa, bu önemli bir direnç gösterir; o noktada gözlerini açık tutabilmek için çok sıkı çalışmak zorundadır. Sadece bunu belirtin ve başka bir zaman, yer ve hipnoz türünün kendisi için daha iyi olabileceğini önerin.

NOT: Konunuza "hipnotize edilemeyeceğini" SÖYLEMEYİN. Öncelikle bu doğru değil. Her insan günde birçok kez Theta'yla rahatlar; bu doğal bir süreçtir. Ayrıca herkes duygusal öneriler alır. Başarısız olmamanız ve konunuzun başarısız olmaması için durumu yönetin. Bunun kendisi için en iyi ortam veya hipnoz yaklaşımı olmayabileceğini söyleyin ve deneğinize iyi bir spor olduğu için teşekkür edin.

Senaryo: Mum Alevi

Bu bir farkındalık veya odaklanma indüksiyonudur. Bu herhangi bir nesneyle yapılabilir, dolayısıyla bu tümevarımı deneğin avucuna odaklanmasını veya tüm odağını duvardaki veya tavanın köşesindeki bir noktaya yoğunlaştırmasını isteyerek yapabilirsiniz. Bunu bir müşteriyle klinik ortamda bile kullanabilirsiniz. Mumların olduğu bir partideysem mum alevi kullanmayı seviyorum çünkü titreyen alev her şeye güzel bir kalite katıyor. Mum, deneğinizin koltuğunun hemen önündeki sehpanın üzerindedir (kişinin yüzüne veya eline yakın olmamalıdır). Yine burada küçük bir hile var; gözlerinizi kırpmadan açık tutmak zordur, dolayısıyla biraz yorgunluk hissedebilirsiniz.

Tamam, sadece arkanıza yaslanın ve rahatlayın, vücudunuzun o sandalyede ağır ve rahat olmasına izin verin ve sadece dikkatinizi mum alevine odaklayın, gözlerinizi alevden ayırmamaya çalışın, aleve bakın ve nasıl titreştiğini fark edin. ne kadar parlak ve beyaz.

Ve aynı zamanda vücudunuzun ne kadar rahat olduğunu fark ediyorsunuz. Aleve bakıyorum, titriyorum. Ve tüm dikkatinizi titreyen aleve odaklamaya devam ettiğinizde, onun nasıl hareket ettiğini, ne kadar parlak olduğunu fark ettiğinizde, nefesinizin ne kadar derin ve rahat olduğunu göreceksiniz. Ve nefesiniz o kadar derin ki, dış sesler ve etkiler sizi daha da derine götürüyor ve tüm dikkatinizi aleve odaklamaya devam ederken, onun tam kalbine, onun parlaklığına baktığınızı, onun titreşmesini izlediğinizi fark edin. Tüm dikkatinizi o küçük, güzel, dans eden aleve odaklamaya devam ederken, gözlerinizin ağırlaştığını fark ediyorsunuz.

Ve elbette bir parçanız, şimdi gözlerinizi kapatmanıza izin verdiğinizde, gözleriniz şimdi kapandığında, o alevin titreştiğini ve tüm dikkatinizi ışığa taşıdığını hayal etmeye devam etmenin ne kadar iyi hissettireceğini biliyor.

alev, şimdi derin nefes alıyor, vücudun artık ağır ve rahat ve gözlerin artık kapalı

Ve uyu, uyu, uyu, şimdi daha derin...

Ortaya çıkan

Hipnoz aslında Delta seviyesinde uykuyu içermediğinden, bir müşteriyi veya deneği “uyandırmak” şeklinde konuşmak pek uygun değildir. Birini hipnozdan çıkarmak için kullanılan standart terim "ortaya çıkmaktır". Ortaya çıkan çok basit olabilir:

Şimdi odaya geri dönüyorsun, odaya geri dönüyorsun. Uyanık! Gözleri açık! Ve kendini iyi hissediyorsun!

Bazen hipnotistler insanları hipnozdan sayarlar. Geleneksel olarak geriye saymak tümevarımlar için, yukarıya doğru saymak da ortaya çıkmak için kullanılır, ancak aslında hangi şekilde saydığınızın bir önemi yoktur.

Birden beşe kadar saydığımda tamamen uyanık olacaksın, tamamen uyanık olacaksın, kendini çok iyi hissedeceksin. Birincisi, etrafınızdaki odanın giderek daha fazla farkına varmak. Hazır olduğunuzda İki, hiçbir sebep yokken kendinizi iyi hissedin, o zaman Üç gözleriniz açılacak ve Dört tamamen uyanık olacaksınız! Tamamen uyanıklık hissi tazelenmiş ve yenilenmiş. Ve Beş – Gözler tamamen açık, tamamen uyanık! Ve kendini iyi hissediyorsun!

Süreci kaydediyorsanız, çift ortaya çıkma işlemi yapmak isteyebilirsiniz. Bu aslında kişiyi, ortaya çıkmayla birlikte Delta uykusunda daha da derin bir şekilde rahatlamaya davet eden bir derinleştiricidir (bir süreç içine yerleştirilmiş daha ileri bir indüksiyon).

Derinleştirici :*Artık çok rahatlamış sesimi dinlerken, eğer bu sizin için uyumak için bir yer ve alan ise, o zaman kendinizi derin, canlandırıcı bir uykuya sürükleyebilirsiniz. Doğru anda isterseniz oynatıcıyı kapatabilirsiniz ve başınız yastığa dokunduğunda bu, zihninizin sürüklenmesine, düşüncelerinizin akmasına izin verme fırsatınızdır. Sağlık ve uyum, neşe ve canlılık fırsatlarıyla dolu, parlak, canlı geleceğinizin güzel hayallerinin tadını çıkarmanıza izin verin.*

Ortaya çıkan :*Eğer bu sizin için uyanık, tetikte ve hatta bilinçli olmanız gereken bir zamansa, o zaman odaya geri dönme sürecine başlayabilirsiniz. Hiçbir neden yokken fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmeye hazır olduğunuzda, yeni gözlerle daha iyi, daha sağlıklı perspektiflerden bakmaya hazır olduğunuzda işte o anda gözleriniz açılacaktır. Tamamen uyanık olacaksın! Uyanık! Kendinizi iyi ve sağlıklı hissediyorsunuz! Ve bu böyle!*

Bir danışanla uyku üzerinde çalışıyorsanız (bkz. bölüm 7), kaydınızdaki sırayı tersine çevirmek isteyebilirsiniz; ilk önce ortaya çıkanı koyup ardından hızlı bir şekilde derinleştiriciye geçerek, kayıttan çıkma seçeneği sunmak isteyebilirsiniz. Kaydı dinlerken uyuyan kişi.

Bu arada hipnozda "takılıp kalmak" mümkün değildir. Hipnoz basitçe rahatlama halidir. Hipnotize edilmiş bir kişi ya ortaya çıkacak (ya da uyanacak) ya da gerçek Delta uykusuna düşecek ve sonunda uyanacaktır.

Ortaya çıkması daha zor olan konular için, ayak parmağına (yatar koltukta oturan müşteriler için) veya omuza hafifçe vurmayı düşünün.

5 HIZLI İNDÜKSİYON VE HİPNOTİK DERİNLİK

“Sen gerçekten bir hipnozcu musun? HAYIR!" Bir sanat galerisinin açılışında yeni tanışmıştık, bir tabloyla ilgili küçük bir sohbetle başlamıştık. Ne yaptığını sordum, sonra o da benim ne yaptığımı sordu.

"Hey, böyle bir konuda seninle dalga mı geçeceğim?" Biraz şakalaştık ve ona hipnozla ilgili herhangi bir sorusu olup olmadığını sordum. İlgisinin çekildiği açıkça belli olunca, bu öneriyi bıraktım: "Biliyor musun, eğer istersen, seni tam burada, şu anda harika bir rahatlamış duruma bırakabilirim."

Etkileşime devam etti ve bunu düşündüğünü söyleyebilirim. Güvenli bir yerdi; etrafta bir sürü insan vardı, bir sürü gürültü vardı. O bir arkadaşıyla birlikteydi, ben de öyle.

"Hey, sanat galerisinde yeni tanıştığın rastgele bir adama güvenemezsen kime güvenebilirsin?" Gülümseyerek teklif ettim. “Profesyonel bir hipnozcunun hipnoz deneyiminden gerçekten keyif alma şansınız ne sıklıkla olur? Şimdiki gibi bir zaman yok!”

İlgisini çekti ve devam etmeye karar verdi - ve iki dakika sonra battı; onun için harika bir deneyimdi.

Hızlı bir tümevarımdan daha etkileyici pek bir şey yoktur; gürültülü bir partinin ortasında ayakta duran birini 20 veya 30 saniye içinde derin bir rahatlama durumuna sokmak. Ancak bunlar sadece parti hileleri değil ve hızlı indüksiyon yapmaya karar vermeseniz bile, kitabın bu bölümünden hipnoz hakkında öğrenilecek çok şey var.

Unutmayın, ilerleme hızı ve liderlik önemlidir. İndüksiyon, uyanıklık durumu etkileşimiyle başlar, dolayısıyla tüm süreç, görünüşte anında hipnotik duruma düşmekten gerçekten daha uzundur.

Hem sözlü hem de sözsüz iletişimde açık ve arkadaş canlısı olun. Hoş bir gülümseme ve biraz kendini küçümsemenin zararı olmaz: "Neredeyse ne yaptığımı biliyormuşum gibi!" Tereddüt eden birine konuyu zorlamanın bir manası yok. “Evet kümeleri” veya uyumluluk geliştirerek başlayın. Konunuzun "evet" diye cevaplayacağını bildiğiniz sorular sorun veya açıklamalarda bulunun; konuşurken başını salla.

Tamam, bu çok eğlenceli olacak, değil mi? Bundan gerçekten keyif alacaksın, biliyorsun. Yani ilk şey, eğer ofisimde bir müşteri olsaydınız, rahat bir yatar koltuk, güzel müzik dinlerdim ve sizi harika, rahat, huzurlu, rahat bir duruma getirmek için yaklaşık beş dakikamı ayırırdım. Bu öyle bir şey olmayacak!

(Bu neredeyse her zaman güldürür; en azından kafa karıştırır ki bu da iyidir.)

Ayrıca, müşteri olsaydın sana dokunmazdım ama bunu yapabilmek için koluna veya omzuna dokunabilmem gerekiyor; bu olur mu?

Konuya dokunma izni çok önemlidir. Hipnotik süreçlerin çoğu herhangi bir dokunmayı içermese de, hızlı bir indüksiyon gerçekleştirmek için bunu yapmanız gerekecektir. Birine onun izni olmadan asla dokunmayın. Mesleki etiğinizi unutmayın; kolunuza veya omzunuza dokunmanıza izin verildi, bu yüzden çok uzaklara gitmeyin.

Ayrıca kişinin kafasına veya yüzüne dokunabilirsiniz. Bazı kültürel gruplar bu konuda çok tereddütlü olabiliyor. Kiminle çalıştığınızı bilin.

Ayrıca hızlı indüksiyonu kişi ayakta mı yoksa otururken mi yapacağınızı belirlemeniz gerekir. Oturmak bir seçenekse güzeldir. Sadece birbirine bakan iki sandalye kullanın, böylece siz ve denek diz dize olursunuz.

Ayakta durursanız işler biraz daha karmaşık hale gelir. Öncelikle yakalayamayacağınız kadar büyük (uzun, ağır) kimseyle bunu yapmayın. Sadece kadınlarla ve kısa boylu erkeklerle ayakta hızlı tümevarımlar yapacağım. Hazır ol! Konunuzun güvenliği birinci önceliğinizdir. Ayaktaysanız mutlaka öneride bulunun,*“Her zaman ayaklarınızın üzerinde sağlam duracaksınız.*

Bu sürece girerken mutlak güveni yansıtmalısınız. Script kullanmayacaksınız. Sadece genel kalıba sahip olduğunuzdan emin olun.

aklın.

Deneğin hafifçe bir tarafa veya diğerine adım atmasını veya sandalyede ileri veya geri hareket etmesini isteyerek uyum sağlayın. Eğer oturuyorsanız, onun koltukta öne doğru oturmasını istersiniz, ancak düşebileceği kadar da uzak olmamalıdır.

Süreç boyunca güvenle ilerleyin.

Tamam, sadece kolunu tutacağım ve kolunu gevşek ve gevşek bırakmanı istiyorum, sanki tüm kaslar erimiş gibi, gevşek bir lastik bant gibi.

Deneğin kolunu yavaşça sallayın. Kolunu sert veya biraz sert tutuyorsa, o en iyi denek olmayabilir. Gevşek, gevşek bir kola sahip olduğunuzu açıklamaya ve önermeye devam edin.

Bu bizi hızlı tümevarımların özüne götürmeye başlıyor: Hızlı tümevarımlar, bir anlık sosyal anlamsızlık veya kafa karışıklığının yaratıldığı bir tür kafa karışıklığı tümevarımıdır. Kişinin yaptığınız şeye karşı bir sosyal düzeni ya da tepkisi yok (birinin kolunuzu sıkması normal bir davranış değil). Bu, türevler arası arama olarak bilinen şeyle sonuçlanır: Kişi zihinsel olarak bu durumda rol oynayacak bir tür sosyal norm görüyor ve bunu bulamıyor. Karışıklık yaratıldığında, bunu UYKU önerisiyle doldurarak yönelim bozukluğundan yararlanacaksınız! Daha sonra hipnotik durumu derinleştirmek için hemen önerilere geçin.

Kolun çok gevşek ve gevşek olduğundan[yavaşça sallamaya devam edin],*Seni parmaklarıma dikkat etmeye davet etmek isterim*

Parmaklarınızı deneğin gözlerinin önünde hareket ettirmeye başlayın (elbette gözlerine veya yüzüne dokunmamaya dikkat edin). Genellikle ters bir T gibi ileri geri ve yukarı giderim, ancak tam hareket önemli değil.

Konunuzun gözlerine dikkat edin. Eğer kanat çırpıyorlar ya da parlıyorlarsa, siz de varsınız. Her iki durumda da, güçlü bir şekilde şunları söyledikten sonra:

Parmaklarıma dikkat et! Parmaklarıma dikkat et! Parmaklarımı takip et gözler!

Güçlü ve kendinden emin bir şekilde şunu söyle:

UYUMAK!

Elinizi bırakın, diğer elinizle deneğin kolunu bırakın ve kolunu tutan eliyle kişinin ensesine hafifçe vurun. Deneğin kafasını ileri doğru zorlamayın. Sadece çok hafif bir dokunuş yapın.

Söylemeye devam et*UYUMAK! UYUMAK! UYUMAK!*

HEMEN ve güvenle derinleştiricilere (hipnotik durumu derinleştirmek için önerilere) geçmeniz gerekecek. Bunun gibi bir pıtırtı işe yarar:

Derinleştirici:*Şimdi daha derine, daha derine, daha derine iniyorum, daha rahat ve daha rahat. Her nefes seni daha derine, her kelime seni daha da derine götürür. Sürükleniyor, hayal kuruyor, yüzüyor, akıyor, sakin, rahatlamış, tamamen huzur içinde. Kolunu her kaldırıp indirdiğimde daha derine iniyorsun!*[Bunu yapın ve yapmaya devam edin.] *Her seferinde UYKU diyorum! daha derine iniyorsun. UYUMAK! Sakin, rahat, tamamen huzur içinde! Ve merak ediyorum, rahatlama seviyenizi iki katına mı yoksa üç katına mı çıkarmak istersiniz? Boynunuz ve omuzlarınızda hissettiğiniz rahatlamayı ikiye, hatta üçe katlamak mı istiyorsunuz yoksa vücudunuzun diğer kısımları önce rahatlarken bu stresi biraz daha uzun süre tutmaya mı çalışmak istiyorsunuz diye merak ediyorum. UYUMAK! Gözlerinizin ne kadar ağırlaştığını fark ettiğinizde, gözleriniz o kadar ağırlaşır ki, sanki yapışmış gibi hissetmeye başlarsınız. Şimdi daha derine! UYUMAK!*vesaire.

Hızlı İndüksiyonlar için Diğer Fikirler

Toplumsal bağlamı olmayan herhangi bir hareket, hızlı bir tümevarım olarak iş görecektir. Ellerinizi veya deneğin ellerini nasıl hareket ettirdiğiniz önemli değildir; Tüm süreç, öncelikle hızlı indüksiyona giden, yaptığınız önerilerde bulunmaktadır. Yukarıda parmakların deneğin gözlerinin önünde hareket ettirildiği bir süreç görülmektedir. İşte başka fikirler. Tüm bunlar önceden kurulum gerektirir (tempo, yönlendirme, evet setleri, izin vb.)

El sıkışma hızlı indüksiyon . Sağ elinizle sanki el sıkışıyormuş gibi deneğin sağ eline ulaşın. Elinize uzandığında aniden sol elinizle onun elini tutun, kolunu çekin ve sert bir şekilde şunu söyleyin:*UYUMAK!* Derhal ve güvenle derinleştiricilere geçin.

Elime basın hızlı indüksiyon . Bunu genellikle daha önce hızlı bir tümevarım yapıldıktan sonra bir kişiyi tekrar alt etmek için kullanırım. Yüz yüze ayakta, sağ elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde, karın hizasında yerleştirin. Konuyu sor

elini elinizin üzerine koyun ve mümkün olduğu kadar sert bir şekilde bastırın. Gözlerinin içine derinlemesine bakın ve güçlü bir şekilde şunu söyleyin:*Daha sert, daha sert basın; Hadi, bundan daha iyisini yapabilirsin!*Aniden sağ elinizi çekin ve bu onun dengesini kaybetmesine neden olur. Bunu yaparken gözlerinizi kapatın (kişinin gözlerini kapatması için bir işaret olarak) ve ardından hemen gözlerinizi açın. Sol elinizle yavaşça boynunun arkasına dokunun. Derhal ve güvenle derinleştiricilere geçin.

Düşen yapraklar hızlı indüksiyon . Deneğin sol ön kolunu sağ elinizle tutun ve ona onu gevşetmesini ve gevşetmesini söyleyin. Söylemek, *Kolunuzun rüzgarda sallanan ağır bir ağaç dalı olduğunu hayal edin. Ben tutacağım, bırak kolun gevşesin. Rüzgarda yavaşça sallanıyor. Parmakların ağacın yaprakları gibidir—sadece gözlerini yapraklara kilitle,*[sol elinizle parmaklarınızı kısaca vurun]*, parmaklarınızı gözlerinizle takip edin, yumuşak yapraklar.*Parmaklarını gözlerinin önünde sallayın. Kolun ağırlaştığını ve belki de gözlerin parladığını fark etmelisiniz. Aniden kolu bırakın ve kesin ve kendinden emin bir şekilde şunu söyleyin:*UYUMAK!* Derhal ve güvenle derinleştiricilere geçin.

Sallanan saat hızlı indüksiyon. Bunu seviyorum! Geleneksel sallanan saat indüksiyonunu kullanıyor ve aynı hileyi içeriyor, çünkü gözler yoruluyor; Bonus olarak kol da yorulabilir. Yine kolye, kristal, kolye ya da buna benzer herhangi bir objeyi kullanabilirsiniz. Kolyesini ödünç alırsanız, o altındayken onu kime vermenizi istediğini mutlaka öğrenin. Söylemek,*Hipnozcu olmana izin vereceğim. Bu saati gözlerinizin önünde tutun ve yavaşça sallanmasına izin verin*[elin çok yukarıya kalkmasını önlemek için gözlerin iki ila dört inç önünde, gözlerin genişliği kadar sallanıyor). Denek saati sallarken şunu söyleyin:*Gözlerin ağırlaşıyor, uykun geliyor.*Sonra aniden söyle*UYUMAK!*ve deneğin elini yavaşça yere vurun. Derhal derinleştiriciye gidin.

6 HİPNOTİK ÖNERİ: ARON'UN DERİNLİK ÖLÇEĞİ

Hipnotik derinlik, esasen birinin ne kadar hipnotize olduğuna ilişkin davranışsal bir değerlendirmedir; bu, daha önce incelediğimiz Beta, Alfa, Teta ve Delta gevşeme seviyelerinden farklı bir kavramdır. Hipnoza duyarlılığı (aynı zamanda telkin edilebilirlik veya derinlik olarak da adlandırılır) ölçmek için çeşitli standartlar mevcuttur; Bunlardan biri olan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) onaylı Bispektral İndeks Ölçeği, beyin dalga döngülerini ölçmektedir (Johansen ve Sebel, 2000). Davranışsal değerlendirmelere dayanan diğer iyi bilinen ölçekler, Stanford Hipnotik Duyarlılık Ölçeği, Form C (Weitzenhoffer, Hilgard ve Kihlstrom, 1962) ve Harvard Grubu Hipnotik Duyarlılık Ölçeği, Form A'dır (Shor ve Orne, 1962). En yaygın kullanılan ölçek, genellikle “Arons Ölçeği” olarak adlandırılan Arons Ana Derinlik Kuralıdır (Arons, 1961). Harry Arons telkin edilebilirliğin altı düzeyini önerdi:

Seviye bir : Küçük kas katalepsisi; denek gözlerini açmaya çalışıyor ama açamıyor.

İkinci Seviye : Büyük kas katalepsisi — denek büyük bir kas grubunu hareket ettirmeye çalışır ancak hareket ettiremez. Bu, kol sertliğinden tam vücuda kadar değişebilir.

sertlik. Önemli not: Hipnoz insanüstü güçler kazandırmaz. Bazı sahne hipnozcuları tüm vücut sertliğini sağladılar ve daha sonra deneklerinin üzerinde durdular. Bunu "düzgün" yapmanın, açıklamayacağım püf noktaları var, ancak bu doğası gereği tehlikelidir ve hiçbir koşulda denenmemelidir. Unutmayın, ilk göreviniz konunuzun güvenliğidir.

İlginç bir şekilde Cojan ve ark. (her ikisi de 2009'da yayınlanan iki çalışma) hipnotik katalepsi veya felcin nasıl çalıştığını gösteren nörogörüntüleme veya beyin taraması çalışmaları sağladı. Esasen vücut kasları beynin farklı bölümleri tarafından çalıştırılabilir. Katalepsi, beynin bilinç dışı bir bölümünün katılık yaratmasıyla ortaya çıkar; Bilinç dışı olan bu sinyal, bilinçli zihinden (veya yürütme işlevinden) gelen sinyallerin kaslara ulaşmasını ve onları çalıştırmasını engeller. Üzerinde tren bulunan bir demiryolu hattını hayal edin. Raylar dolu olduğu için başka bir tren raylara çıkamıyor. Aynı şekilde hipnotik katalepside de kas kilitlenir ve hareket ettirilemez.

REM dışı (Hızlı Göz Hareketi) uyku felci de benzer bir olgudur ve aslında vücudun önemli bir güvenlik işlevidir; rüyalarınızı gerçekleştirmenizi ve kendinize veya uyuyan partnerinize zarar vermenizi engeller. Ancak uyanmak ve bu felci yaşamak çok rahatsız edici olabilir. Felç (bir parasomni bozukluğu) yaşayan insanlar, uykudan uyandıklarında sıklıkla halüsinasyonlar görürler; ya odada ya da üzerlerinde oturan, onları bastıran ve boğmaya çalışan uğursuz ya da şeytani bir varlığı hissederler. Neyse ki hipnoz, bu gece terörü veya uyku terörü deneyimlerini yeniden çerçevelendirmek için etkili bir yol sağlar.

Üçüncü Seviye: Analjezi : Ağrılı uyaranların (bir çimdikleme gibi) varlığında kişi dokunma veya baskı hisseder ancak ağrı hissetmez. Bu aynı zamanda hafıza için de geçerlidir; kişi bir sorunun cevabını düşünebilir (hipnoz sürecinden sonra bildirildiği gibi) ancak bunu söyleyemez. Örneğin, "Adını söylemeye çalış ama yapamıyorsun" dendiğinde denek adını söyleyemeyecektir, ancak daha sonra onu hatırlayabildiğini bildirecektir.

Dördüncü Seviye: Anestezi —acı verici uyaranların varlığında denek hiçbir şey hissetmez. Ağrının hafifletilmesi bölümünde bu konuda daha fazla bilgi verilecektir. Ancak şunu unutmayın ki, kişi acı hissetmese de,

vücut hala hasar görebilir. Konunuzu güvende tutun. Bellek de etkilenir; Dördüncü Düzeyde denek bilgiyi ne hatırlar ne de ifade edebilir.

Beşinci Seviye: Pozitif halüsinasyon : Kişi gerçekte mevcut olmayan olayları deneyimliyor (görüyor, duyuyor, kokluyor veya hissediyor). Örneğin denek aslında boş olan bir duvardaki süslü saati görebildiğini ve tanımlayabildiğini sanıyor.

Altıncı Seviye: Negatif halüsinasyon : Özne, fiziksel olarak mevcut olan bir şeyi deneyimlemez. Örneğin kişi önündeki masanın üzerinde kalem görmez, ayakkabı giydiği halde ayağını çıplak hisseder veya destek sandalyesi "kaybolduğunda" neden havada oturduğunu anlamaz.

Telkin edilebilirliğin etkililikle ilişkili olmadığını unutmamak önemlidir. Neredeyse tüm önemli klinik çalışmalar Seviye Bir'de yapılabilir (belli ki anestezi daha fazla derinlik gerektirir). Ancak hipnoz bir telkin sanatıdır ve duygusal açıdan düşündürücü bir dil, yalnızca kişi hipnotik bir durumdayken değil, herhangi bir bilinç düzeyinde kullanılabilir.

Arons seviyelerinin klinik hipnozda sınırlı faydası vardır, ancak bir parti veya sokak hipnozu durumunda hızlı veya diğer indüksiyonlarla birleştirildiğinde gözlemlenmesi eğlencelidir.

Senaryo: Hipnotik Derinlik

Bu bir tümevarım değil; Bu hipnotik bir süreçtir. Herhangi bir tür indüksiyonu tamamladıktan sonra hipnotik telkin edilebilirliği değerlendirmek için bu sürece geçebilirsiniz. Hızlı tümevarımların daha derinlerinden bu konuya geçme eğilimindeyim.

[Derinleştirici:]*Şimdi daha derine, daha derine, daha derine iniyorum, daha rahat ve daha rahat. Her nefes seni daha derine, her kelime seni daha da derine götürür. Sürükleniyor, hayal kuruyor, yüzüyor, akıyor, sakin, rahatlamış, tamamen huzur içinde. Kolunu her kaldırıp indirdiğimde daha derine iniyorsun!*[Bunu yapın ve yapmaya devam edin.]*Her seferinde UYKU diyorum! daha derine iniyorsun. UYUMAK! Sakin, rahat, tamamen huzur içinde! Ve merak ediyorum, rahatlama seviyenizi iki katına mı yoksa üç katına mı çıkarmak istersiniz? Acaba bu rakamı ikiye, hatta üçe katlamak ister misiniz?*

Boynunuz ve omuzlarınızda hissettiğiniz rahatlama ya da önce vücudunuzun diğer kısımları gevşerken bu stresi biraz daha uzun süre tutmaya çalışmak istiyorsanız. UYUMAK!

[Seviye bir:] *Gözlerinizin ne kadar ağırlaştığını fark ettiğinizde, gözleriniz o kadar ağırlaşır ki, sanki yapışmış gibi hissetmeye başlarsınız. Aslında gözlerinizi açmayı deneyebileceğinizi ama açamayacağınızı anlarsınız ve şimdi daha derine inersiniz! Denersin ama yapamazsın ve şimdi daha derine inersin!*

[İkinci Seviye:] *Ama bu şu anda önemli değil. Elbette vücudunuz yalnızca sizin için rahat ve uygun olan şekillerde hareket edecektir. Önemli olan güçlü, kendine güvenen bir erkek/kadın olduğunuzun farkına varmaktır. Bu sefer kolunuzu kaldırdığımda kolunuzun çelik bir kiriş, demir bir çubuk gibi sertleştiğini göreceksiniz.*

[Kolunu kaldır; yavaşça düz bir şekilde çekin. Kolunuzu, dirseğin kıvrımı aşağı ve bilek yukarı bakacak şekilde yavaşça çevirmek isteyebilirsiniz. Bu, yerine kilitlemeyi biraz kolaylaştırır. Kol sert olabilir ancak bırakırsanız yukarıda kalmayabilir. Durumun böyle olduğunu fark ederseniz kolu desteklemeye devam edin.]

Herhangi bir düzeyde öneriler dikkate alınmazsa, ortaya çıkma işlemi yapın. Sizinle çalıştığı için konuya teşekkür edin. Ona şunu söyleyin: “Bununla harika bir iş çıkardın! Hipnoz birden altıya kadar bir ölçekte ölçülür; biri en hafif, altısı en derindir. Bu ortamda sizi ikinci seviyeye (veya başka bir seviyeye) ulaştırdık ki bu da iyiydi. Farklı insanlar farklı şekillerde hipnotize edilebilir. Başka bir ortamda, başka bir yaklaşımı kullanarak daha derinlere inebilirsiniz. Bunu seninle yapmama izin verdiğin için teşekkür ederim. Harikaydın!"

Bir kaçış yolunun olması önemlidir. Bu size hızlı indüksiyonları deneme konusunda güven verecektir. Unutmayın, siz asla başarısız olmazsınız ve müşteriniz de asla başarısız olmaz. Ne olursa olsun bir başarı öyküsü yaratın. Ayrıca asla birine hipnotize edilemeyeceğini söylemeyin; bu kesinlikle doğru değildir.

Eğer kişi ikinci seviyeyi geçerse, bu noktada genellikle onu ortaya çıkarırım ve ardından başka bir hızlı tümevarım gerçekleştiririm. Bu bir süreçtir*fraksiyonlama* - hipnotik derinliği artırmak için birini aşağıya, sonra yukarıya, sonra tekrar aşağıya indirmek.

Harika! Odaya geri dönüyorum, odaya geri dönüyorum, harika hissediyorum!

Bunu söylerken genellikle ortaya çıkmanın bir işareti olarak onun omzuna dokunuyorum.

Hızlı ve hızlı bir şekilde devam ediyoruz:*Harikaydın! Bu eğlenceliydi. Şimdi gözlerimin içine bak ve elime bas. Daha güçlü! Daha güçlü! UYUMAK!*

Üçüncü Seviye (veya Dördüncü): *Şimdi daha derinlerde, sürükleniyor, hayal kuruyor, yüzüyor, akıyor, sakin, rahatlamış, tamamen huzur içinde. Sana her uyumanı söylediğimde daha da derine iniyorsun. Kolunu her kaldırıp indirdiğimde şimdi daha derine iniyorsun. Her kelime seni daha da derine götürür, her sayı seni daha da derine götürür. 10, 9, 8, 7, 5, 4, 3, 2, 1 – daha derin!*[6 sayısının atlandığına dikkat edin]*Ama bu şu anda önemli değil. Önemli olan ellerinizin ne kadar iyi hissettiğidir.*

[Kişinin ellerini kucağına koyun veya basitçe şunu söyleyin:*eliniz burada havada süzülecek!*deneğin elini yaklaşık bel hizasında havaya kaldırdığınızda (not: kalbin üstüne değil, bu gerginlik yaratacaktır). 6 rakamını dışarıda bırakarak, sayarken parmaklarınıza dokunmaya başlayın.

Her sayı sizi daha derine götürür! 10, 9, 8, 7, 5, 4, 3, 2, 1! 6 sayısı düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından gitti. Düşünebilirsin ama söyleyemezsin. Daha derine! 10, 9, 8, 7, 5, 4, 3, 2, 1. Şimdi odaya geri dönüyorum, odaya geri dönüyorum![Omzuna hafifçe vurun ve parçalama için konuyu ortaya çıkarın. Hızla devam edin. Kişinin "uyanık" olduğu sırada gözlerinin parladığını fark edebilirsiniz.]

Şimdi benimle say[parmaklara dokunmak]*10, 9, 8, 7 UYKU!*[Bu noktada alnına basit, hafif bir dokunuş, konuyu etkileyici ve hızlı bir giriş olarak algılamalıdır. Devam etmek!]

Şimdi daha derine! 10, 9, 8, 7, 5, 4, 3, 2, 1! 6 sayısı düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından kaybolup gidiyor. Tıpkı adınız gibi, silinip giden adınız gibi, düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından kaybolup gidiyor. Düşünebilirsin ama söyleyemezsin. 10, 9, 8, 7, 5, 4, 3, 2, 1! Daha derine! Uyumak! Uyanık! Gözleri açık![Omzuna hafifçe vurun.]

Şimdi benimle birlikte sayın, 10, 9, 8, 7, şimdi bana isminizi söylemeye çalışın. Deneyin ve yapamazsınız! UYUMAK![Kişinin alnına hafifçe dokunun.]*Ve daha derin!*

Daha sonra deneğin parmak saymasına izin verin. Bakalım altı sayısını kaçırıyor mu? Eğer öyleyse “3+3 nedir?” gibi sorular sormayı deneyebilirsiniz. Yanlış cevap verilirse şöyle bir şey önermeyi deneyebilirsiniz:*Tüm matematik sorularının cevabı 47! 47 tüm matematik sorularının cevabıdır. Bunu söylemek o kadar güzel ki! 47!*

Daha sonra kişiyi ortaya çıkarın ve 3+3=47 olup olmadığına bakın. Şunu söyleyerek hipnozu hızla yeniden başlatın:*UYUMAK!*ve alnına hafifçe vurarak.

Denek adını söyleyemiyorsa şöyle bir şey önerebilirsiniz:*Adın Susan! Susan senin adın!*[Tabii adının Susan olmadığını varsayarak, eğer öyleyse başka bir şey seç.] Ortaya çık ve sor, *Adınız ne?*

Beşinci Seviye: *UYUMAK! Şimdi daha derin, çok rahat ve çok rahat! En güzel sarı saçlara sahip olduğunuzu fark ediyorsunuz*[konu esmerse veya tam tersiyse bu öneriyi kullanın]—*omuzlarınızın etrafından akıyor. Bana bunu ne kadar çok anlatırsan o kadar iyi hissedeceksin!*

Veya:*En muhteşem elbiseyi giyiyorsun*[eğer kişi gömlek ve pantolon giyiyorsa]—*Kumaşın dokusunu hissedin, çok rahat. Bu senin en sevdiğin renk!*Konuyu ortaya çıkarın ve ona şu soruyu sorun: "Saçın ne renk? Ne kadar uzun? Nasıl hissettiriyor? veya Elbise ne renk? Ne kadar uzun? Boyun çizgisi nasıldır? vb.

Unutmayın, eğer denek herhangi bir noktada önerileri dikkate almazsa, bunu yaptığı için kendisine teşekkür edin, seviyeleri açıklayın ve başka bir ortamda daha derine inebileceğini ona bildirin. Konuyu yeniden hipnotize edin (*UYUMAK!*parmağıyla alnına hafifçe vurun) ve kendisi tamamen "uyanık" gibi görünse bile tüm önerileri ortadan kaldırın (aşağıya bakın).

Altıncı Seviye: *Ayaklarınızın giderek daha da soğuduğunu fark ediyorsunuz; aslında yalınayaksın. O güzel elbiseyle bile, yalınayak! Burada birisinin ayakkabıları var ve onları bulman gerekiyor. Şiddet içeren bir şey yapmayacaksın ama ayakkabılarını isteyebilirsin. Odaya geri döndüğünüzde, gözler açık!* [omuz vuruşu].

Gösterinizin sonunda, onu toparlayın ve tüm döngüleri kapatın, yani tüm önerileri ortadan kaldırın. Konuyu yeniden hipnotize edin (*UYUMAK!* parmağınızla alnına hafifçe vurun) ve şunu söyleyin:*Bununla harika vakit geçirdin! Olan her şeyi hatırlayacaksınız ve bundan gerçekten keyif aldınız! Kıyafetleriniz normale döndü, adınızı ve altı sayısını biliyorsunuz, ayaklarınız rahat, ayakkabılarınız ayağınızda. Tüm bu aptalca önerilerden vazgeçebilirsin. Kendinizi yenilenmiş ve çok iyi hissedeceksiniz. Hayatınızda başarmaya çalıştığınız bir şey olabilir ve güçlü yaratıcı yönünüz şimdi size bu konuda yardımcı olabilir. Odaya geri dönün! Gözleri açık! Uyanık!*[Omzuna dokunun]

Ayrıca hipnoz sonrası bir öneriyi de deneyebilirsiniz, örneğin:*Bu odadan çıkana kadar o güzel sarı saçlara sahip olmaya devam edeceksiniz, sonra saçlarınızın normale döndüğünü ve normal saçlarınızın çok güzel olduğunu anlayacaksınız!* Aksi takdirde tüm döngüleri kapatın. Kişi "havada" görünse bile bu önemlidir. Önerilerin açık bırakılması sonucunda kişiler kısa süreliğine belirsiz duygusal rahatsızlıklar hissedebilirler.

Ayrıca, hatırlama önerisi olmasa bile deneğin her şeyi hatırlaması muhtemeldir. Hipnotik amnezi, siz önerseniz bile, herkesin bildiği gibi güvenilmezdir. Hafıza kaybına güvenemezsiniz ve tebaanıza her zaman saygılı ve onurlu davranmalısınız. Gösterinin yıldızları gibi performans sergileyen insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayın. Seviyeler ve neler olduğu hakkında kısa bir açıklama yapmayı ve iyi bir spor olduğu için kişiye teşekkür etmeyi unutmayın.

7 UYKU!

Biraz Hipno Tarihi

Dr. James Braid terimleri icat ettiğinde*hipnotizma*Ve*hipnotize edilmiş*1842'de rahat telkin edilebilirlik durumunu tanımlamak için bunu yaptığına neredeyse anında pişman oldu.

Braid, bu terimleri "hayvan manyetizması" veya hipnotizmanın alternatifleri olarak önerdi. Franz Anton Mesmer, "hayvan manyetizmasının" karşı cinsten birine çekici gelme metaforu olarak değil, bedendeki gerçek bir fiziksel enerji veya manyetik "sıvı" olduğuna inanıyordu. Mesmer, kendi sürecinin (mezmerizm) bir sonucu olarak ortaya çıkan değişiklikleri bu "manyetik sıvı"daki değişikliklere bağladı.

Mesmer, demir bir haç kullanarak şeytan çıkarma işlemlerini gerçekleştiren bir Cizvit rahibi olan Peder Maximilian Hell'in (muhtemelen şimdiye kadarki en iyi rahip adı) çalışması sayesinde "manyetizma" ile ilgilenmeye başladı. Mesmer, Cehennem'in başarısının anahtarının, vücudun manyetik sıvısını yönlendiren demir olduğu sonucuna vardı. Vücuttaki gizemli ve ampirik olarak ölçülemeyen manyetik veya enerji alanlarının manipülasyonu yoluyla iyileşme kavramı günümüzde de devam etmektedir - örneğin Chi (veya Qi) enerjisini, Reiki'yi manipüle etme veya tedavi olarak bakır veya manyetik bilezik satın alma konseptinde. artrit için.

Mesmer, altın terlikler ve leylak rengi ipek elbiseler giymeyi seven ve seanslarını seans benzeri bir atmosferde gerçekleştiren gösterişli bir şovmendi. Onun kişisel tarzı şarlatanın karikatürünü yarattı. Viyana'da, Kutsal Roma İmparatoriçesi Maria Theresa'nın saray üyesi ve besteci Wolfgang Amadeus Mozart'ın (bir zamanlar Mesmer'in arka bahçesinde konser vermiş olan) arkadaşı Maria Theresia von Paradis'in histerik körlüğünü "iyileştirmesi" sonucunda ün kazandı.). Görünüşe göre Mesmer'in 18 yaşındaki Paradis'le baş başa kalması tamamen etik değildi ve 1778'de Viyana'dan kaçmak ve Paris'e taşınmak zorunda kaldı (bunun ardından Paradis'in körlüğü geri geldi).

Mesmer Paris'te o kadar popüler oldu ki, aynı anda çok sayıda hastayı tedavi etti. İngiliz doktor Dr. John Grieve, Mesmer'in hiçbir zaman tek seferde 200'den az hastayı tedavi etmediğini belirtti. Grieve, 1784 yılının Mayıs ayında Mesmer'in evinde gördüklerini şöyle anlatıyor:

> Odanın ortasında, burada ziyafet olarak adlandırılan yaklaşık bir buçuk ayak yüksekliğinde bir kap bulunur. O kadar büyük ki etrafında yirmi kişi rahatça oturabiliyor; Kapağı kapatan kenarın yakınında, etrafını saracak kişi sayısına karşılık gelen delikler vardır; Bu deliklere, vücudun uygulanacak kısmına cevap verecek şekilde, dışarıya doğru dik açılarla bükülmüş ve farklı yüksekliklerde demir çubuklar yerleştirilir. Bu çubukların yanı sıra, banket ile hastalardan biri arasında iletişimi sağlayan ve ondan diğerine taşınan bir halat vardır ve bu tüm süreç boyunca böyle devam eder. En anlamlı etki, sıvıyı ellerinin veya gözlerinin belirli hareketleriyle kişiye dokunmadan ilettiği söylenen Mesmer'in yaklaşmasıyla oluşuyor. Bu etkilere tanık olan, kasılmalar yaşayan ve el hareketi ile ortadan kalkan birkaç kişiyle konuştum. (Ellenberger, 1970, s. 63)

Hipnoz öğrencileri, vücudun etkilenen kısmına dokunmak için bükülmüş olan ziyafeti ve demir çubukları, hipnotik sabitleme olarak veya duygusal bir telkin ile fiziksel bir duyumun ilişkilendirilmesini tanıyacaklardır (çıpalamayı migrenden kurtulmanın bir yolu olarak göreceğiz) Baş ağrıları Bölüm 8'de). Bunu herkesin plasebo etkisine bir örnek olarak kabul etmesi gerekir.

Fransız kralı Louis XVI, Mesmer'e şüpheyle yaklaştı. 1784'te hipnozun bilimsel temellerini araştırmak üzere bir Kraliyet Komisyonu atadı. Komisyona Amerika'nın Fransa büyükelçisi Benjamin Franklin başkanlık ediyordu ve aralarında modern kimyanın babası Antoine Lavoisier, çiçek botanikçisi Antoine Laurent de Jussieu ve Joseph-Ignace Guillotin (giyotinin mucidi değil) vardı.

Franklin Komisyonu, Franklin'in Passy'deki evindeki bir ağacın Mesmer'in bir ortağı olan Charles d'Eslon tarafından "mıknatıslandığı" deney de dahil olmak üzere birçok deney gerçekleştirdi. Gözleri bağlı bir denekten ağacı tanımlaması istendi ama yapamadı (bayıldı). Komisyon, de Jussieu'nun muhalif bir rapor yazmasına rağmen, hayvan manyetizması veya manyetik sıvı için herhangi bir temel bulunmadığını tespit etti. Komisyon, hipnozun telkin, hayal gücü veya şarlatanlık yoluyla tedaviler ürettiğini tespit etti.

Her ne kadar hipnoz, Franklin Komisyonu Raporu tarafından itibarsızlaştırılmış olsa da, sürecin değişim yaratma gücü hakkındaki tartışmalar devam etti ve hatta olumsuz tanıtım, hipnotizmin ününü bile artırdı.

Braid, fenomenin ciddi bir şekilde incelenmesiyle ilgileniyordu ve şarlatan benzeri tuzaklardan ve hipnotizmanın itibarından uzaklaşmak istiyordu. Sürecin gerçek uykuyu içermediğini fark etmesine rağmen, Yunanca uyku anlamına gelen hipno kelimesiyle ilgili terimler icat etti. Her ne kadar Braid uykuyu sadece rahatlama sürecinin bir metaforu olarak görse de, hipnozun uykuyla olan ilişkisi ikonik hale geldi. Ne yazık ki, bir smokin ve kuyruklu sahne hipnotistinin "Uyku!" diye seslendirdiği görüntü. Koca memeli, baygın bir kadın, hipnozu şarlatanlıkla ilişkilendirmeye devam ediyor ve süreç damgalanmaya devam ediyor.

Bir süredir bu fenomeni inceleyen veya kullanan ciddi davranış bilimciler, fonksiyonel rahatlama veya yönlendirilmiş imgeleme gibi başka terminolojiler kullandılar. Bu fenomenle ilgili ciddi modern psikolojik ve nörolojik araştırmalar hipnoz terimini daha yaygın bir şekilde kullanmaya başladı ve 1. Bölüm'de belirtildiği gibi gevşeme sürecinin temeli artık çok iyi anlaşıldı.

Ziyafet ve Beyin Taramaları

Ziyafete gelince, Judson (2010, paragraf 1) şunu belirtiyor: "Plasebo etkisi potansiyel olarak tıptaki en güçlü güçlerden biridir." Plasebo etkisinin nörolojik temeli giderek daha iyi anlaşılmaktadır.

Benedetti, Mayberg, Wager, Stohler ve Zubieta (2005), hastalara işe yaramasını bekledikleri bir tedavi verildiğinde beynin belirgin bir kimyasal tepki verdiğini göstermektedir: "Herhangi bir tıbbi tedavi, terapötik sonucu etkileyen psikososyal bir bağlamla çevrelenmiştir" (s.10390).

Bu zihinsel çerçeveleme etkisinin gücü çeşitli şekillerde görülebilir. Kirsch, Moore, Scoboria ve Nicholls (2002), 1987 ile 1999 yılları arasında FDA tarafından onaylanan, en yaygın şekilde reçete edilen altı antidepresanın etkinliğinin yaklaşık yüzde 80'inin müstehcen veya plasebo etkilerden sorumlu olduğunu bulmuşlardır. Hart, Ksir ve Ray (2009, s. 105) şunu not edin: "LSD'de iyi bir 'seyahat' veya kötü bir yolculuk, alınan ilacın miktarı veya kalitesinden çok, kullanıcının uyuşturucuyu almadan önceki deneyimlerine ve ruh haline bağlı gibi görünüyor." Ray (2004), zihinsel çerçevelemenin ve telkinlerin bedeni iyileştirme üzerindeki dramatik etkisini şöyle tanımlıyor:

> Biyopsikososyal açıdan zihin, beynin bir faaliyetidir ve beynin bu faaliyeti, hastalığa, yaşlanmaya, ölüme karşı, sağlık ve esenliğe karşı vücudun ilk savunma hattıdır. Aşağıda ele aldığım kavramlar ve gerçekler geçici değildir; biyokimyaya, fizyolojiye ve nöroanatomiye dayanmaktadır. Birkaç yıl önce Norman Cousins "inanç biyolojiye dönüşür" ifadesini kullanmıştı. Bu kesinlikle doğru. İnançlarımızın vücudumuzun biyolojisini etkilediğini biliyoruz. Bir deneyim fiziksel değil de psikolojik olduğunda, her şey zihindedir. Ancak zihin, işleyen beynin bir parçası olduğu için, inanç ve fikirlerin hayal ürünü veya gerçeğe dayalı olup olmadığına, olumlu veya olumsuz olmasına bakılmaksızın vücut beyne tepki verir. Bir kişinin ne düşündüğü bir fark yaratır; bazen onun için iyidir, bazen de kötüdür. (s. 32)

Ziyafetin, Mesmer'in mor ipek ve şovmenlik telaşında kaybolan öğretilecek önemli dersleri vardı. Modern sinir bilimi artık ne yazık ki Franklin ve komisyonunun 1784'te hayal edebileceğinin ötesinde ampirik etkileri ortaya çıkarıyor.

Uyku İçin Hipnoz

Hipnoz uyku olmasa da bir rahatlama sürecidir. Hipnoz bilinçli davranışı değiştirmek için güçlü bir araç sağlarken, uyku

davranışlar açıkça bilişsel kontrol altında değildir, bu nedenle hipnotik rahatlama, uyku davranışlarını değiştirmek için kullanılabilecek çok daha açık bir araçtır.

Uyku ciddi bir sorundur. 2013 yılında ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), "Yetersiz Uyku Bir Halk Sağlığı Salgınıdır" başlıklı bir makale yayınladı ve şunu belirtti:

> Uyku yetersizliğinin motorlu taşıt kazaları, endüstriyel felaketler, tıbbi ve diğer mesleki hatalarla bağlantılı olması nedeniyle, uykunun halk sağlığı açısından önemi giderek daha fazla kabul edilmektedir. İstemeden uykuya dalmak, araç kullanırken uyuklamak ve uykululuk nedeniyle günlük görevleri yerine getirmekte zorluk çekmek, bu tehlikeli sonuçlara katkıda bulunabilir. Uyku yetersizliği yaşayan kişilerde hipertansiyon, diyabet, depresyon, obezite gibi kronik hastalıkların yanı sıra kanser, artan ölüm oranı, yaşam kalitesi ve üretkenliğin azalması gibi kronik hastalıklara da yakalanma olasılığı daha yüksektir. (“Yetersiz,” 2013)

Popüler bir makalede *New York Times* Thakkar (2013), uyku eksikliklerinin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve odaklanma sorunlarının çözümünde asıl sorunun pekala olabileceğini belirtmiştir.

Bölüm 1'de belirtildiği gibi farkındalık, rahatlama ve uyku bir sürekliliktir. Uyumak sadece açma/kapama düğmesine basmak gibi bir şey değil. Daha çok dimmer anahtarını kapatmak gibidir. Ek olarak, gevşemenin derinliği uyku döngüleri boyunca değişiklik gösterir, bu nedenle kişinin az ya da çok uyuduğu dönemler vardır. Ayrıca insanlar uykuya dalmanın biraz zaman aldığını düşünme eğilimindedir. Bununla birlikte, Bölüm 5'teki hızlı indüksiyon tartışmasında belirtildiği gibi, bir kişinin tamamen uyanık bir durumdan derin bir rahatlama seviyesine çok hızlı bir şekilde, sadece birkaç saniye içinde geçmesi mümkündür. Gevşemenin elektriksel beyin dalgası döngüsüyle ilgili olması nedeniyle bu şaşırtıcı değil. Elektrik çok hızlı hareket ediyor!

Aşağıdaki süreç birinin geceleri derin uyumasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Eğlenmek için, bilinçli rüya görmeye yönelik öneriler de ekledim. Lucid rüya, kişi hafif bir rahatlama veya uyku durumuna girdiğinde, rüya gördüğünün bir şekilde farkında olduğunda ve daha sonra rüyanın gidişatını değiştirebildiğinde meydana gelir. Bu, kabuslarla baş etmede çok yararlı olabilir ve genel olarak çok eğlenceli olabilir.

Senaryo: Derin, Dinlendirici Uyku

Her türlü girişim işe yarayacaktır, ancak Bölüm 4'teki Ego Güçlendiricilerle Aşamalı Gevşeme bu süreç için harika bir başlangıçtır.

Sadece derinden rahatlamaya devam edin ve siz çok sakin, çok rahatlamış, bu kadar tamamen huzur içinde olduğunuzda, ne kadar iyi, ne kadar rahatlamış hissettiğinizi fark etmeye başlayabilirsiniz. Bu rahat rahatlamayı iki veya üç katına çıkarsanız nasıl bir his olacağını merak ediyorum. Mümkün olduğu kadar rahat olsaydınız nasıl bir his olacağını hayal edebiliyor musunuz, merak ediyorum. Artık sadece birkaç derin nefes alabilir, her nefeste daha derin, daha rahat bir uyku çekebilirsiniz.

Ve her gece uykuya dalarken sakin, rahat ve gevşemiş olacaksın. Günün düşünceleri, hoş bir rüzgarın savurduğu sonbahar yaprakları gibi, elinizin altından uzaklaşıp gidiyor gibi görünüyor ve onları kolayca bırakabilirsiniz, akmalarına izin verebilirsiniz.

Başınız yastığa dokunduğunda ve çarşafınızı veya battaniyenizi üzerinize çektiğinizde, huzur içinde kıvrıldığınızda, bu derin, dinlendirici ve rahat bir uykuya başlamanın işaretidir. Öylesine rahat, öylesine rahat, öylesine tamamen huzur içinde. Hiç küçük bir çocuğun yayılarak uyuduğunu ya da bir kedi ya da köpeğin uykuya daldığını gördünüz mü? Dünyada umurunda değil, tamamen huzur içinde. Bu şekilde, derin ve rahat bir şekilde uyumanıza izin vereceksiniz.

Elbette bazı insanlar uykuya dalmanın biraz zaman aldığını düşünüyor ama siz bu zamanı biraz daha geçirip hemen derin bir uykuya dalabilirsiniz. Siz rahatladıkça, kendinizi bıraktıkça, sürüklendikçe, uyudukça beyniniz elektrik döngüleri halinde daha yavaş ve daha derin akar. Ve dimmer anahtarını kapatmak ne kadar sürer? Parlak ve ışıltılı bir ışık, yüz watt ve parmaklarınızın bir hareketiyle watt'ın düşüşünü izleyebilir, kısma anahtarını hemen yumuşak, bej, konforlu 40 watt'lık yumuşak parlaklığa çevirebilirsiniz. Bu kadar hızlıdır, tıpkı bir düğmeye basmak gibi, akıp gitmeyi hayal etmek.

Ve bir parçanız bu uykunun ne kadar güçlü olduğunu biliyor. Bu, vücudunuzun kendini temizlediği, gün içindeki hareket sırasında hücrelerde biriken toksinleri salıverdiği, vücudun iyileştirme gücüne (saniyede 50 milyon hücre) odaklandığı, tam olarak doğru sırayla değişip yeniden düzenlendiği zamandır. ve sizin için sipariş verin; bedeninizde şifa yaratın.

Ve bunun sizin yaratma, akma zamanınız olduğunu bilen bir parçanız var. Şimdi bıraktığınızda, bilinçli zihnin bilinçaltı düşüncelerinizin bahçesinde oynamasına izin verdiğinizde, güçlü bir şey daha vardır:

bilinçli bir parçanız - bilinçli olarak görmediğiniz bağlantıları gören bir parçanız, seçenekleri ve çözümleri gören yaratıcı bir parçanız. Hepimiz uyuduğumuzda daha iyi şeyler yaratabileceğimizi biliyoruz ve bu süper bilinçli parçanız şimdi yaratıyor.

Böylece bırakabilirsin çünkü bilinçaltın her zaman oradadır, her zaman seninle ilgilenir. Akmak sorun değil çünkü süperbilinciniz yaratıyor. Uykunuz günün en verimli kısmı olabilir!

Şu anda bile güçlü bilinçdışınız, yalnızca acil görünen şeylere değil, yaşamınızda gerçekten önemli olan şeylere odaklanmıştır. Bu yaratıcı yanınız önceliklerinize, önceliklerinize ulaşmak için belirlediğiniz hedeflere, hedeflerinize ulaşmak için atacağınız eylem adımlarına odaklanmıştır. Yakında harekete geçmek ve hedeflere ulaşmak sizin için ikinci doğa haline gelecektir, bunu hayal edin. Ve şimdi bırakabilirsin, şimdi daha derine inebilirsin, artık o kadar uykulusun ki, ne keşfedeceğini merak ediyorum. Sabah yenilenmiş, yenilenmiş, daha iyi ve sağlıklı bakış açılarıyla yeni gözlerle bakarak, harika bir güne hazır olarak uyandığınızda bilinçaltınız size nasıl bir hazine verecek acaba?

Yani bu sizin derin uyuma, yenilenme, yaratma zamanınızdır. O kadar derin uyuyorsunuz ki, dışarıdan gelen sesler ve etkiler sizi daha da derinlere taşıyor. Acil bir durum olsa anında ne yapacağınızı bilerek uyanırsınız, çünkü bilinçaltınız sizi gözetliyor, sizinle ilgileniyor, böylece kendinizi bırakabilir, uyuyabilir, akabilirsiniz, derin bir uykuya izin vereceğine güvendiğiniz için kendinizin o kısmına güvenebilirsiniz. Şimdi.

Gece boyunca tuvalete gitmek için uyandırılsanız bile, hızla ve sessizce yatağınıza dönebileceğinizi göreceksiniz. Başınız yastığa dokunduğunda ve çarşafları veya battaniyeleri üzerinize çektiğinizde, bu derin, canlandırıcı, rüya gibi bir uykuya dalmanızın işaretidir. Gece boyunca o kadar derin ve rahat uyuyorsunuz ki, hiç uyandırıldığınızı bile hatırlamıyorsunuz. Hatırlayamayacağın tek şey bu olacak. Ne kadar çok hatırlamaya çalışırsanız o kadar zorlaşır. Sadece unutmayı hatırlamak, hatırlamayı unutarak, gece boyunca derin uyuduğunuzu hissederek yenilenmiş bir şekilde uyanacaksınız.

Güzel rüyalar görmek. Artık parlak, canlı geleceğinizin hayallerini kurmayı tercih eder misiniz bilmiyorum. Ya da geleceğinizi, hayatınızı ve dünyanızı yaratmak için yaptığınız şeylerin hayalini kurmak isteyebilirsiniz. Veya her şeyin akışına bırakabileceğiniz kadar rahat ve dinlendirici bir yerin hayalini kurmak isteyebilirsiniz.

Acaba rüya görürken hiç fark ettiniz mi? Bazen insanlar bunu yapar; o kadar hafif bir halde uyuyorlar ki sanki bir rüyada olduğumun farkındalarmış gibi görünüyorlar. Ve psikologlar buna berrak rüya görmeyi, rüyayı yönlendirebileceğiniz, rüya hikayesini zihninizdeki kendi filminiz veya romanınız gibi gitmek istediğiniz yerlere götürebileceğiniz bir rüya görmek olarak adlandırıyor. Ve hayallerinizi güzel yerlere taşırken ne gibi yeni şeylerden keyif alacağınızı merak ediyorum. Zor hayaller bile en neşeli, en lüks, en keyifli yönlere yönlendirilebilir. Bu yüzden şimdi derin uykudan ne kadar keyif alacağınızı merak ediyorum.

Zihin sürüklenir, düşünceler dağılır, farkında olmadan yaratma, yenilenme, yenilenme vaktiniz geldi. Bu, günün en iyi zamanlarından biri olabilir, o yüzden akışına bırakın.

Ve sabah uyandığınızda tazelenmiş, yenilenmiş, canlanmış olacak, günü sabırsızlıkla bekleyeceksiniz. Kendinizi çok iyi, enerji dolu, yaşama sevinciyle dolu hissedeceksiniz! Sabah uyandığınızda bir yanınız gününüzü en iyi şekilde değerlendirmek için tam olarak ne yapmanız gerektiğini bilecek, böylece uyanmayı, yenilenmiş hissetmeyi, yenilenmiş hissetmeyi, iyi hissetmeyi dört gözle bekleyebilirsiniz!

Eğer bu, uyanık olmanız, yenilenmeniz, ayağa kalkmanız ve harekete geçmeniz gereken bir zamansa, o zaman odaya geri dönmeye başlayabilirsiniz. Görünürde hiçbir neden yokken fiziksel olarak iyi hissetmeye hazır olduğunuzda, yeni gözlerle, daha iyi ve sağlıklı perspektiflerden görmeye hazır olduğunuzda, o zaman gözleriniz açılacak; tamamen uyanık, iyi hissedeceksiniz!

Eğer bu sizin için uyku zamanıysa, o zaman bir parçanız zaten derin, huzurlu bir uykuya doğru yolculuğa başlamış demektir. Başınız yastığa dokunduğunda ve çarşafları veya battaniyeleri üzerinize çektiğinizde, kendinizi derin, rüya dolu, dinlendirici bir uykuya bırakırsınız. Parlak, neşeli geleceğinize dair güzel hayaller kurmak ve hayatınızın her gün her açıdan daha iyiye gittiğini, dünyanızın daha iyiye gittiğini bilmek ve bu böyle.

Bu sürecin sonunda ortaya çıkanın eğlenceli bir şekilde tersine döndüğüne dikkat edin. Bu bir uyku süreci olduğundan, özellikle bunu müşteriniz için kaydediyorsanız, uyku önerileriyle bitirmek mantıklı olacaktır. Ortaya çıkma, danışanı yukarı kaldırmayı ve hemen ardından daha derine inmeyi içerdiğinden, bu, danışanı daha derin bir uykuya sokmak için parçalamanın avantajından yararlanır.

8 FİZİKSEL AĞRININ AZALTILMASI

11 Eylül 2001'de, Dünya Ticaret Merkezi'nin Güney Kulesi'nin yıkıldığını duyduktan kısa bir süre sonra masamdan kalktım ve daha önce hissettiğim hiçbir şeye benzemeyen, perçinleyici bir acı yaşadım. Daha sonra bel fıtığımda bel fıtığı olduğunu öğrendim. Elbette terör saldırılarıyla hiçbir ilgisi yoktu; bu, uzun bir süre boyunca tekrarlanan stresin ve kötü ergonominin sonucuydu. Bir şekilde kendimi bir masöre götürmeyi başardım (ilk defa) ve sonunda doktorumun ofisine gittim. Günün geri kalanını ağrı kesicilerle geçirdim ve eminim ki o gün hayatta olan ve o korkunç saldırılarla ilgili haberleri izlemeyi hatırlamayan birkaç Amerikalıdan biriyim.

Bu benim hipnoza yolculuğumdan önceydi. O gün dokuz ay boyunca doktorlarla görüşmelere, ameliyatın değerlendirilmesine ve neredeyse bir kanepeye, sandalyeye veya yatağa hapsolmamızla sonuçlandı. O kadar acı çekiyordum ki markete gidecek kadar uzun süre ayakta kalamadım. Hayatımın bir daha asla normal olmayacağını düşündüm. Sonunda sırtıma steroid iğnesi yaparak bana çok yardımcı olan bir ağrı yönetimi uzmanı buldum. Acımı çok daha düşük bir düzeye çıkardı ama yine de her gün ciddi ağrılarla uğraşıyordum.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Daha sonra fiziksel uyuşukluk yaratma süreci olan hipnotik ağrı hafifletmeyi keşfettim. Bu süreçleri sırt ağrımı tamamen ortadan kaldırmak ve hayatımı önemli ölçüde iyileştirmek için kullanabildim. Vücudumun iyileşmediğini biliyorum ve daha fazla yaralanmayı önlemek için yapmadığım şeyler var.

Ocak 2007'de kızım ocağımızda patlamış mısır patlatıyordu. Doğuştan beceriksiz olduğumdan, bir şekilde tencereye vurmayı ve elimi sıcak yağın içine sokmayı başardım. Acı anında ve şiddetliydi. Yanığı akan suyun altında hızla soğuttum ama elim hâlâ acıyordu ve parlak kırmızı görünüyordu.

Yıllar önce sırt ağrılarımla baş etmek için kullandığım hipnoz kayıtlarını aldım. Elimin uyuşması bir saatten fazla hipnoz gerektirdi ama birkaç hafta boyunca kırmızı görünmesine rağmen sonrasında bir daha asla acımadı.

Müşterilerle üzerinde çalıştığım her şey arasında, fiziksel acıyı ortadan kaldırmalarına yardımcı olabildiğimde en fazla tatmini yaşıyorum.

Kimyasal anestezikler, kloroformu keşfeden 19. yüzyılda İskoçyalı doktor Dr. James Young Simpson'ın mirasıdır. Modern anestezi muazzam bir nimettir.

Ancak kimyasal anestezinin dezavantajları da vardır. 1990'ların başında Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), anestezi ilaçları ile kemoterapi ilaçları arasındaki kontrendikasyonlar veya çatışmalar konusunda endişeliydi. Tıbbi olmayan anestezi süreçlerini (çeşitli rahatlama, nefes alma ve meditasyon teknikleri, hipnoz, biyolojik geri bildirim ve Bilişsel Davranış Terapisi (CBT)) araştırdılar. Araştırma, ağrının hafifletilmesinde hipnozun kullanımını destekleyen güçlü ampirik kanıtlar buldu (“Entegrasyon,” 1995).

Bu, başka bir İskoç doktor ve Dr. Simpson'ın çağdaşı olan Dr. James Esdale'i şaşırtmazdı. Hindistan'da çalışırken, Dr. Esdale tek anestezi yöntemi olarak hipnozu kullanarak çok sayıda ameliyat gerçekleştirdi. - ki bu hastaları için bir şanstı çünkü o zamanki alternatifler alkol içmek ve bir tahta veya deri parçasını ısırmaktı.

Hipnozun ağrıyı hafifletme konusunda uzun bir geçmişi vardır. Aslında ABC News'un ortak sunucusu gazeteci John Stossel'in ilgisini çeken de bu süreçti.*20/20*. Onun kitabında*Mitler, Yalanlar ve Aptallık*Stossel, bir kadının tek anestezi yöntemi olarak hipnozu kullanarak göz ameliyatı geçirmesini izleme deneyimini anlattı. Şunları söylüyor: "Tam benim şüphecim

antenler beni her zaman saçma sapan bildiğime ikna etti, gördüğümde aldanıyorum. Tıpta hipnozun başka bir dolandırıcılık oyunu olduğunu sanıyordum. Gerçek: Hipnoz işe yarar; eğer izin verirseniz!" (2007, s. 215).

1995 NIH raporu hipnotik anestezinin biyolojik temelinin anlaşılmadığını kaydetti. Nörogörüntüleme veya kepek tarama teknolojisindeki ilerlemeler sayesinde bu süreçler artık çok iyi anlaşılmaktadır. FMRI beyin taramalarını kullanan Schulz-Stübner ve ark. (2004), hipnotik süreçlerin vücuttan gelen ağrı sinyallerini kestiğini ve bunların beynin ağrı algısından sorumlu olan daha yüksek kortikal yapılarına ulaşmasını engellediğini buldu.

Hipnoz, rahat bir durumda yapılmasa bile telkin sanatıdır. Plasebo etkileri en iyi şekilde müstehcen veya uyanıklık halindeki hipnotik süreçler olarak anlaşılır. Plasebo değişikliklerinin gerçek değişiklikler olduğunu anlamak önemlidir; ancak biyokimyasal olmaktan ziyade duygusal olarak ortaya çıkarlar (cf. Carlat, 2010; Judson, 2010; Ray, 2004). Zubieta ve ark. (2001), anestezik olarak sunulan basit bir salin solüsyonu verilen deneklerin, ağrıyı hafiflettiklerini ve pozitron emisyon tomografisi (PET) beyin taramalarının, bu deneyime, kimyasal anesteziklerin neden olduğu değişikliklere benzer beyin kimyasındaki değişiklikleri eşlik ettiğini gösterdiğini buldu.

Ağrı duyusunun gelişiminde duygusal ortam ve ortam da kritik öneme sahiptir. Başka bir fMRI çalışmasında, Ploghaus ve diğerleri (1999), ağrının algılanmasından sorumlu olanlara bitişik, ağrının aktive olduğu beyin bölgelerinin öngörülmesinin, duygusal ayrışma gibi düşündürücü bir sürecin, ağrının hafifletilmesinde etkili bir araç olabileceğini gösterdiğini bulmuşlardır.

Beynin duygusal durumu aynı yaralanmanın neden aynı yaralanma olmadığını da açıklar; bu yüzden bazı insanlar benzer yaralanmaları çok farklı şekilde deneyimliyorlar. Baliki ve diğerleri (2012) kronik ağrının yaralanmaya karşı duygusal bir tepki olarak ortaya çıktığını bulmuşlardır. Bu etki o kadar derin ki araştırmacılar, beynin duygusal ve motivasyonel davranışlarla ilgili iki bölümünün etkileşimine dayanarak hangi deneklerin kronik ağrı yaşayacağını yüzde 85 kesinlikle tahmin edebildiler.

Artık beynin yaralanmaya verdiği duygusal tepkinin kronik ağrı yarattığını bildiğimize göre, duygusal süreçlerin kronik ağrıyı hafifletmesi mantıklıdır.

FMRI ve PET taramalarına ek olarak serebral kan akışı (CBF), beyni taramanın başka bir yolunu sağlar. CBF kanın nasıl olduğunu inceliyor

beynin farklı bölgelerine akar. Crawford, Gur, Skolnick, Gur ve Benson (1993), hipnotik ağrı hafifletme süreçlerinden kaynaklanan CBF'de değişiklikler buldu. Benzer şekilde Faymonville ve diğerleri (2003), hipnotik süreçlerin bir sonucu olarak ağrının azalmasıyla ilişkili CBF'de değişiklikler buldu.

Migren genellikle beyindeki kan damarlarının daralmasıyla ilişkili olduğundan, Hammond'un (2007) migren ve diğer baş ağrılarını hafifletmede hipnozun etkili olduğunu bulması şaşırtıcı değildir.

Hipnotik ağrının hafifletilmesinin bir diğer faydası da cerrahi iyileşme süresinin kısalmasıdır. Montgomery, David, Winkel, Silverstein ve Bovbjerg (2002), geleneksel anesteziye ek olarak hipnotik ağrı hafifletme süreçlerini kullanan cerrahi hastaların "kontrol gruplarındaki hastaların %89'undan daha iyi sonuçlara sahip olduklarını" bulmuşlardır (s. 1639).

Ağrı Azaltma Hipnozunda Temel Hususlar

Hipnotik ağrı hafifletme işlemi yapılmadan önce kronik ağrı mutlaka bir doktor tarafından teşhis edilmelidir. Hipnozla bedeni uyuşturabilseniz de bedeni fiziksel olarak iyileştiremezsiniz. Ağrı doğası gereği kötü değildir; vücudumuzun bize bir şeylerin ters gittiğini bildirme şeklidir. Herhangi bir tıbbi problemin uygun şekilde ele alınması önemlidir; garip veya teşhis edilemeyen acıyı ele almak istemezsiniz. Kronik ağrı anlaşıldıktan sonra hipnotik süreçler uygundur. Müşterinize, sürecin anestezik olduğunu (tedavi değil) ve daha fazla yaralanmaya neden olabilecek faaliyetlerden kaçınmaya devam etmesi gerektiğini söylediğinizden emin olun.

Müşteriyi hipnotik bir duruma yönlendirmek için herhangi bir indüksiyonu kullanabilirsiniz. Kelimeleri eklemek iyi bir fikirdir *konfor* veya *rahat* mümkün olduğu kadar çok kez indüksiyona katılın. Baş ağrıları için, müşteriniz son derece analitik olmadığı ve başka şekilde rahatlamayacağı sürece, kafa karışıklığı indüksiyonu kullanmaktan kaçınmalısınız. Aşamalı rahatlamayı seçerseniz, vücudunuzun ağrıyan kısımlarını atlayın (veya bunlardan kısaca his olarak bahsedin) *daha rahat)*. Dikkatinizi vücudun acı veren kısmına odaklamak istemezsiniz.

Ağrı vücudun merkezindeyse (göğüs, sırt, karın), ekstremitelerin nasıl olduğunu vurgulamak isteyeceksiniz. *çok iyi hissediyorum* (ama diğer tarafa gitmeyin ve ekstremite ağrısını çekirdeğe taşıyın).

Baş ağrıları için hipnotik sürecin bir parçası olarak ayakların ne kadar iyi hissettiğini vurgulamak isterim. Bu bir dikkat dağıtma sürecidir. Müşteriye şunu da hatırlatırım:

Seansın sonunda ayaklarının ne kadar iyi hissettiğini bilinçli olarak düşünün.

Migren baş ağrısı çekenlerin çoğu, baş ağrısının yaklaştığını haber veren bir tür öncü hissine sahiptir. Durum böyleyse, hissin ayaklarının ne kadar iyi hissettiğini, ayaklarına kan aktığını vb. fark etmelerini sağlamak için hipnotik bir sabitleme süreci kullanın.

Aşağıdaki senaryo her türlü acının hafifletilmesi için uygundur. Migren veya diğer baş ağrılarına özel önem verilir.

Senaryo: Migren veya Diğer Ağrılar İçin Güzel Kış Manzarası

Herhangi bir tümevarım kullanın (yukarıdaki hususlara bakın) ve ardından sürece geçin:

Şimdi daha derine iniyorum, daha rahatlıyorum. Ve biz bu süreci gerçekleştirirken, acının, rahatsızlığın kötü ya da yanlış olmadığını bilirsiniz; bu, vücudunuzun, bir şeyin ilgiye ihtiyacı olduğunu size bildirme şeklidir. Dolayısıyla bu sürece girerken, sizin ve doktorunuzun bu rahatsızlığı anladığınızdan ve bu rahatsızlığa artık daha iyi bir şey için, vücudunuzu korumak için ihtiyaç duyulmadığından emin olabilirsiniz. Böylece derin nefes alabilir ve şimdi bırakabilirsiniz. Sadece nefes ver ve bırak gitsin.

Derin nefes almaya devam ederken, zihninizin sürüklenmesine izin verin ve kayak merkezi gibi güzel bir kış yerinde veya kışın dağlarda yürüdüğünüzü hayal edin. Gökyüzü derin, soğuk bir kış mavisidir. Nefesini görebiliyorsun, çok soğuk. Derin beyaz soğuk kar, zemini, yaprak dökmeyen ağaçların dallarını kaplıyor ve yürürken karın çıtırtısını duyabiliyorsunuz. Soğuk bir rüzgarın şakaklarınıza dokunduğunu, başınızın giderek daha soğuk, daha soğuk, daha soğuk ve daha uyuşuk hale geldiğini hissedebilirsiniz.

Güzel, soğuk bir dağ deresine geliyorsunuz ve suyun kristal berraklığında ve soğuk olduğunu görüyorsunuz. Dere kenarındaki kayaların çevresinde buz oluştuğunu görebilirsiniz. Eğilirsin ve elini soğuk, soğuk suya sokarsın. Elinizin şu anda ne kadar soğuk, ne kadar uyuşmuş olduğunu merak ediyorum. Biliyorsunuz, hipnozla kan akışı değiştirilebilir ve bir parçanız artık kanın o elden aktığını biliyor.

Belki ayağınıza kadar akıyor. Şu anda ayaklarınızın ne kadar ağır, ne kadar rahat hissettiğini hissedebiliyor musunuz acaba? Topuk ve ayak bileği birlikte akarken, ayak parmakları ve ayak kemeri birlikte eridikçe ne kadar da şaşırtıcı bir rahatlama oluyor. Daha bir dakika önce ayaklarınızın farkında değildiniz ama şimdi ne kadar rahat hissettiklerini fark ediyorsunuz.

Nasıl kullanılacağını öğrenebileceğiniz bilinçsiz bir yeteneğiniz olduğunu ve bu yeteneğin bir kolda, bir elde, kafanızda, ayaklarınızda veya vücudunuzun herhangi bir yerindeki hissi kapatma yeteneği olduğunu anlamalısınız. Bunu nasıl yaptığınız ya da bilinçdışınızın bunu sizin için nasıl yaptığı önemli değildir. Önemli olan tek şey, bilinmeyen bir şeyin meydana geldiği bir durumda bağlantıyı kesmenize olanak tanıyan bir düğmeyi açmak kadar kolay bir şekilde duyguyu kapatabileceğinizi bilmenizdir.

Migren her zaman beyindeki kan damarlarının şişmesi ve genişlemesinden kaynaklanır. Şu anda şişmiş damarları hayal edebilirsiniz. Tüm bu kanın şu anda ayaklarınıza akmasına izin verirseniz, ayaklarınızın şu anda ne kadar iyi, ne kadar rahat hissettiğini gerçekten deneyimlemenize izin verirseniz ne olur? Baştaki damarların yatıştığını, yumuşadığını, iyileştiğini ve rahatladığını, doğal, normal boyutuna ve rengine döndüğünü hayal edin. Şimdi ayaklarınıza odaklanırken, o soğuğun şakaklarınıza dokunduğunu, kafadaki damarların daha küçük ve daha normal hale geldiğini ve çok rahat hale geldiğini hissedin.

Biliyor musunuz, geçmişte vücudunuzda size migrenin yaklaştığını söyleyen bir his hissetmiş olabilirsiniz. Bunu hissettiğinizde, diyaframınıza kadar derin, rahatlatıcı bir nefes alsanız ve sonra ayaklarınızın giderek daha fazla farkına varmak için kendinize izin verirken yavaşça nefesinizi bıraksanız nasıl olurdu? , ayaklarınızın ne kadar rahat hissettiğini? Akışına bırakırsanız, akışına bırakırsanız ve kendinizi rahat hissetmenize izin verirseniz ne olur? Bu his artık size ayaklarınızın ne kadar iyi hissedebileceğini hatırlatıyor? Kanınızın harika, rahatlatıcı sıcaklığının ayaklarınıza aktığını hayal ederken bile beyninizdeki kan damarlarının rahatladığını ve rahatladığını hayal etmek ne kadar iyi olurdu?

O kadar soğuk ve uyuşturan o güzel kış manzarasında yürüdüğünüzü hayal etmeye devam ederken, vücudunuzun şu anda ne kadar rahat bir şekilde uyuştuğunu fark edebilirsiniz. Locanıza ya da kulübenize gelene kadar; burası çok güzel. İçeri adım attığınızda kendinizi rahat, rahatlamış hissedersiniz. Rahat, sıcak bir banyoya hazırlanmak ve bu banyoya girmek iyi hissettiriyor. Banyoda otururken suyun başınız hariç tüm vücudunuzu kapladığını fark edin. Suyu daha sıcak hale getirmek için musluğu açtığınızda, şakaklarınızın daha soğuk ve daha soğuk olduğunu hissedersiniz. Hazır olduğunuzda, fişi çekebilir ve tüm suyun ve kalan rahatsızlıkların akmasını sağlayabilirsiniz ve şimdi ne kadar rahat, ne kadar yenilenmiş, ne kadar tazelenmiş hissettiğinizi fark edeceksiniz.

[Ortaya çıkıyor:]*Sesimi dinlerken, şu anda ne kadar iyi, ne kadar rahat hissettiğini fark ederken, birazdan seni bu odaya, bu yere geri davet edeceğim. Odaya geri döndüğünüzde kendinizi yenilenmiş, yenilenmiş, enerji dolu hissedersiniz, bu da yanınızda bir enerji, neşe ve huzur hissi getirir. Elleriniz iyi, ayaklarınız iyi! Odaya geri döndüğümde, tamamen uyanık, iyi ve sağlıklı hissediyorum! Gözler açık! Uyanık! Çok ama çok iyi hissediyorum! Ve bu böyle!*

[Uyanmak:]*İyi hissediyorsun! Nasıl hissediyorsun?*

Senaryo: Bahçede Yürüyüş—Rahatsızlığı Başka Bir Yönteme Dönüştürmek Tanım gereği ağrı kinestetiktir, yani bir vücut deneyimidir. Bu rahatsızlığı başka bir duyusal moda dönüştürmeye, yani onu görsel veya işitsel hale getirmeye yardımcı olabilir. Bu metafor tam da bunu yapmak için tasarlandı. Herhangi bir indüksiyonu kullanabilirsiniz:

Ve siz şimdi daha derine indikçe, çok rahat ve rahat olduğunuzda, ne kadar rahat olduğunuzu fark ettiğinizde ve belki de ne kadar iyi hissedebildiğinizi merak ettiğinizde, sizi güzel bir yerde, sevimli bir göl gibi rahat bir şekilde yürüdüğünüzü hayal etmeye davet ediyorum. yeşil bahçe. Güneş ışığı yeşil yaprakların arasından yere vuruyor ve gölge çok serin ve harika hissettiriyor. Vücudunuz kolayca, akıcı ve rahat bir şekilde hareket eder. Belki yolunuzun yanında hoş bir dere akıyor ve serin esintiyle hafifçe hışırdayan yeşil yaprakların tüm tonlarını fark edebiliyorsunuz.

Yeşilin o tonlarını düşünürken şu anda hangi yeşilleri hayal ettiğinizi merak ediyorum. Çok fazla olabilir. Belki de bilinçli zihniniz dışındaki güçlü zihniniz, parlak bir kelly yeşiline, derin bir orman yeşiline, hatta hafif, neredeyse sarı bir bahar yeşiline odaklanıyor. Acaba o yeşilleri zihninizde hayal edebiliyor musunuz, sonra da renkleri zihninizde rahatlıkla birinden diğerine değiştirebiliyor musunuz? Bilinç dışındaki güçlü gücünüzün bunu yapıp yapamayacağını merak ediyorum; belki o açık sarı-yeşilden başlayıp, koyu zeytin rengine dönüşene ve sonra neredeyse siyaha dönene kadar onu giderek daha koyu tonlara kaydırarak.

Veya koyu bir orman yeşiliyle başlayıp, giderek daha açık tonlara doğru giderek solarak neredeyse beyaz olan açık sarı yeşile dönüştüğünü hayal edebilir misiniz?

Boşver, bu şu anda önemli değil. Önemli olan vücudunuzun gevezelik eden akıntının yanındaki bu yolda ne kadar kolay hareket ettiğidir.

Nefesinizin ne kadar derin ve ritmik olduğuna, hissettiğiniz derin rahatlık ve huzur hissine dikkat edin.

Kolayca, zahmetsizce yürürken, yolun yanında güzel bir çakıl taşı fark ediyorsunuz. Çakıl taşını elinize alırken onun ağırlığına veya ağırlığına dikkat etmenizi istiyorum. Düşüncelerinizin o çakıl taşının görünümüne ve şekline, kenarlarına, kıvrımlarına, yarıklarına odaklanmasına izin verin. Avucunuzun içine yerleştiğinde sıcaklığının rahatça sıcak mı yoksa soğuk mu olduğuna dikkat edin.

Ve sonra çakıl taşını giderek daha ağır hale getirmek için hayal gücünüzü kullanın - giderek daha büyük - ve daha ağır. O kadar ağır bir yük haline geliyor ki, dayanmak neredeyse imkansız hale geliyor. Ve sonra bir anda onu daha hafif, daha hafif, daha küçük, daha küçük hale getirebileceğinizi fark edeceksiniz, o kadar küçülecek ki, avucunuzun kıvrımları ve genişliğinde kaybolan tek bir kum tanesi boyutuna kadar küçülecek. . O kadar küçük, o kadar hafif, o kadar önemsiz ki, sanki hiç olmamış gibi onu kolayca, zahmetsizce küçültüp yok edebileceğinizi fark ediyorsunuz.

Ve o önemsiz kum parçasını bir kenara attığınızda, yeşil benekli gölgenin serinliğinde rahatça yürürken, uzaktan bir şelalenin sesini duyabilirsiniz. Ormanın derinliklerine doğru ilerledikçe şelalenin sesi giderek artıyor, ta ki bir virajı dönüp karşınıza çıkana kadar.

Spreyin serinliğini rahat bir şekilde hissedebilir ve çağlayan suyun devasa kükremesini çok yüksek sesle duyabilirsiniz. Ama bir parçanız buranın sizin yeriniz, sizin uzayınız olduğunu biliyor. Burada kontrol sizde, kendi zihninizin derinliklerinde. Ve merak ediyorum, hayal gücünüz o kükreyen, çağlayan sesi kapatacak kadar güçlü mü? Sanki elinizde bir uzaktan kumanda varmış gibi sesi kısıyorsunuz, giderek daha sessiz hale geliyorsunuz, ta ki kutsal bir sessizlik oluşana kadar.

Aniden yüksek sesli kükreme geri geliyor, ancak bir anda parmağınız kumanda üzerindeki sessize alma düğmesini buldu ve her şey sakinleşti, sessizleşti. Hayal gücünüzün ne kadar güçlü olduğu şaşırtıcı.

Artık bu kadar rahat ve rahat olduğunuza göre, benim sesime odaklandığınızda, bedeninizde rahatsızlık hissettiğiniz bir yer olabilir. Şimdi o yer biraz daha sıcak mı yoksa daha soğuk mu daha iyi hissedilir bilemiyorum. Ya da sadece derin nefes alıp vücudunuzun o bölümünü çevreleyen sağlıklı kasların gevşemesine izin verirseniz çok daha iyi hissedeceksiniz.

Ama acaba geçmişin o rahatsızlığı bir renk olsaydı hangi renk olurdu acaba? Hayal gücünüzün o rengi hayal edebilecek kadar güçlü olup olmadığını merak ediyorum. Acaba bu rengi vücudunuzda hayal edebiliyor musunuz, sanki vücudunuzun içine bakıyormuşsunuz gibi, o rengin geçmişteki o eski rahatsızlığın olduğu alanı doldurduğunu görebiliyor musunuz?

Artık bir başka renk daha var tabi ki, başka bir renk, sağlığın, şifanın, huzurun rengi. Ve o sağlıklı, rahat, huzurlu rengin ne olduğunu bilmiyorum. Ama bir parçanız biliyor. Bilinçdışınızın, rahatlığın ve sağlığın rengini zengin ve canlı bir şekilde hayal edebilecek kadar güçlü olup olmadığını merak ediyorum. Ve siz hayal ettikçe, acaba o rengin ton ton, ton ton değiştiğini, geçmişin o eski rahatsız edici renginden bu yeni, güzel rahatlık rengine dönüştüğünü hayal edebiliyor musunuz diye merak ediyorum. Acaba vücudunuzun o kısmını dolduran o yeni rahatlık rengini, eski rengin olduğu her yeri görebiliyor musunuz?

Ve geçmişteki o eski rahatsızlığın bir ağırlığı olduğunu fark ettiğinizde, bilinç dışındaki güçlü zihninizin onun küçüldüğünü, uzaklaştığını, giderek uzaklaştığını hayal edecek kadar güçlü olup olmadığını merak edersiniz; onu bırakmak, bir kum tanesi gibi küçülmek, önemsizleşmek, vücudun tüm sağlıklı dokuları arasında kaybolmak ve sonunda vücut dokuları doğal, normal, sağlıklı doku ve rengine döndüğünde yok olmak.

Ve elbette vücudunuzun aslında en iyi yaptığı şey budur; saniyede 50 milyon hücre gibi olağanüstü bir hızla kendini iyileştirir, sizin için doğru sırayla ve doğru sırayla değişir ve yeniden düzenlenir. Vücudunuzda sağlık, uyum ve canlılık yaratmak.

Ve geçmişteki o eski rahatsızlığın bir sesi, hatta belki bir kükremesi olabilir - ama şimdi kontrolün sizde olduğunu fark edin! O eski hissin silinip gittiği için ne kadar uzaklaştığını bile fark etmeyebilirsiniz. Ve eğer bir kükreme olsaydı, her şey huzura kavuşuncaya kadar, ses kontrolünü kullanarak onu daha sessiz, daha sessiz hale getirebilir misiniz diye merak ediyorum. Barış. Konfor. Artık vücudunuzun ne kadar iyi hissettiğini fark ediyorsunuz.

Bedeniniz ve bilinç dışı güçlü zihniniz bu huzuru ve bu şifayı yaratmaya devam edecek.

Ne kadar iyi, ne kadar rahat ve rahat hissettiğinizi fark ettikçe, eğer uyku vakti geldiyse, şimdi kendinizi derin, rüya gibi bir uykuya bırakabileceğinizi anlarsınız. Bu, vücudunuzun iyileştiği, gençleştiği zamandır. Zihniniz huzur içinde. O kadar derin, o kadar rahat uyuyorsun ki

gece. O kadar derin, o kadar rahat uyuyorsunuz ki, dışarıdaki sesler ve etkiler, güvende oldukları sürece sizi yalnızca daha derinlere taşıyor, geleceğinize dair sağlık, uyum ve mutlulukla dolu güzel rüyalar veriyor.

Elbette eğer bu uyanık ve bilinçli olma zamanıysa, odaya geri dönme sürecine başlayabilirsiniz. Hiçbir sebep yokken kendinizi iyi hissetmeye hazır olduğunuzda, kendinizi rahat hissettiğinizde ve günün geri kalanından keyif almaya hazır olduğunuzda, o zaman gözleriniz açılacaktır! Tamamen uyanık olacaksınız, kendinizi harika hissedeceksiniz ve elbette her gün, her bakımdan hayatınızın daha iyiye gittiğini, dünyanızın daha iyiye gittiğini fark edeceksiniz ve bu böyledir.

Senaryo: Uyuşukluk İçin Doğrudan Öneriler

Eldiven anestezisi ağrıyla baş etmenin kullanışlı geleneksel yoludur. Pek çok kişi, herhangi bir anestezi önerisi olmaksızın, hipnotik sürecin bir parçası olarak uyuşukluk yaşar. Bu, Aron'un derinlik ölçeğinde üçüncü veya dördüncü seviyede hipnotik derinlikte meydana gelen doğal uyuşukluk veya anesteziden yararlanır. Bu benim versiyonum. Herhangi bir indüksiyon iyidir.

Bu arada, yapardım*Olumsuz*Eğer kişi gerçekten ellerinde ağrı hissediyorsa bu işlemi kullanın! Unutmayın, odak noktanızı rahatsızlık duyduğunuz alandan uzaklaştırmak istiyorsunuz, doğrudan yüzleşmek istemiyorsunuz.

Şimdi daha derine, daha derine indikçe, ellerinizin rahatça, tamamen uyuştuğunu, çok rahat bir şekilde tamamen uyuştuğunu fark ediyorsunuz. Bunu nasıl yaptığınızın ya da bilinçdışınızın bunu sizin için nasıl yaptığının bir önemi yoktur. Önemli olan tek şey, bir ışığı kapatmak, bir kapıyı kapatmak kadar kolay bir şekilde hislerinizi kaybedebileceğinizi anlamanızdır.

O kadar derin uyurken, her zaman olduğu gibi vücudunuzun ne zaman kaybolduğunu bile fark etmezsiniz, bu da bu kadar derin, bu kadar rahat uyumanıza olanak tanır. Ve o uyuşukluk hissini ilk olarak nereden deneyimlemeye başlayacağınızı bilmiyorum. Belki sol elinizin arkasında ya da sağ elinizin uyuşmuş başparmağında, şu anda sizin için doğru olan ne varsa, çünkü o eldeki tüm duyular şu anda terk etmiştir. Ama bir yanınız biliyor ve acaba o uyuşmuş ele uzanıp ona dokunmaya başlayabilir misiniz diye merak ediyorum. İlk başta bu hissi hissedebilirsiniz, ancak çok geçmeden yavaş yavaş kaybolur, düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından çıkar. Kendinizi çimdiklemeye başladığınızda bir his

İlk başta hissedebilirsiniz, böylece elleriniz dinlenme pozisyonuna geri dönerken bunun kaybolup gittiğini fark edersiniz.

Vücudunuzun, sizin için yararlı olduğu her an bu uyuşuk rahatlığı yaratabileceğini fark etmek rahatlatıcı değil mi? Vücudunuzun her gece bu solgunluğu yarattığını mı düşünüyorsunuz? Uyumak kadar doğaldır bu.

Artık vücudunuzun eskiden rahatsızlık hisseden bir kısmı olabilir. Uyuşmuş elinizin vücudunuzun eskiden rahatsızlık hisseden kısmına dokunmak için şimdi oraya doğru sürüklendiğini fark edebilirsiniz ve bu inanılmaz bir şey olurken, o uyuşukluk akıp dokunduğunuz her yerde o rahat uyuşukluk hissini yaratır.

Ya da bir parçanız bu uyuşukluğu istediğiniz yerde, istediğiniz zaman yaratabileceğinizi fark ettiğinde, eliniz rahatça uyuşmuş halde dinlenebilir. Aslında muhtemelen şu anda ne kadar iyi hissettiğinizin farkında bile değilsiniz.

Buradan herhangi bir ortaya çıkan aşamaya geçebilir veya hipnotik sürecin başka bir yönüne devam edebilirsiniz.

Senaryo: Uzaktan Kontrol Metaforu

Herhangi bir indüksiyon iyidir!

Herkes Marconi'nin radyoyu icat ettiğini düşünüyor ama bazen sahip olduğumuz gücün farkına bile varmıyoruz. Bu, yıllar önce radyo dalgalarıyla çalışan Nikola Tesla için de geçerliydi. Ancak Marconi mamba çalıyor ve biz de radyo dinliyorsak Tesla'nın tek derdi ışığı kapatmaktı.

Artık değişiklik yapmanın ne kadar kolay olduğunu hafife alıyoruz. Uzaktan kumandanızla televizyonunuzda kanalları değiştiriyorsunuz ve bunu hiç düşünmüyorsunuz bile. Hatta birkaç yıl önce bir odaya girip basitçe alkışlayabileceğiniz ve ışıkların açılıp kapanabileceği bir cihaz bile vardı. Ve artık bazı insanların telefonlarında klimayı açıp evlerini çok daha konforlu hale getirecek uygulamalar bile var - hem de çok uzaktan.

Gerçekten şaşırtıcı, tıpkı sihir gibi, uzaktan bu tür bir kontrole sahip olmak, bu tür bir güç. Tesla'nın istediği de buydu; uzaktan sinyal gönderip ışığı kapatmak. Radyo dalgaları. Aslında bunu hafife alıyoruz, ancak bir düğmeye bastığınızda odanın karşısındaki ışığın sönmesinin ne kadar büyülü göründüğünü hayal edin.

Evinizdeki sigorta kutusuna en son ne zaman baktınız? Muhtemelen bir süre olmuştur. Bu, aklınıza bile gelmeyen bir şeydir. Şunların hepsi

devreler, anahtarlar, devre kesiciler. Kutunun arkasında tüm bu anahtarların içinden geçen, gücü bir yerden başka bir yere taşıyan, hepsi bu anahtarlardan geçen kablolar var.

Vücudun böyle olduğunu düşündün mü? Vücudun sinirleri vücudun her bölgesinden beyne sinyaller taşır. Eğer ona bakabilseydiniz ellerde, baldırlarda, ayak parmaklarında, başta, omuzlarda ve vücudun diğer kısımlarında his için bir anahtar olurdu.[Bu listeye, listenin ortasında bir yere, acı veren kısmı dahil edebilirsiniz, ancak onu hemen geçin; vurgulamayın].

Eğer basitçe bir düğmeyi atabilseydiniz ve oradan hiçbir duyum geçemeseydi, hiçbir duyum ne olurdu? Kendinizi ne kadar daha iyi hissedersiniz?

Ama bir düşünün, gerçekten; Kontrol oradayken neden sigorta kutusuna gidiyorsun ki? Sadece o uzaktan kumandayı tutmanın, konfor ve rahatsızlık kadranlarını çevirmenin ve her şeyi sizin için doğru seviyeye ayarlamanın mümkün olduğunu hayal edin. Şu anda kendiniz için mükemmel düzeyde konfor yaratabilseydiniz ne kadar iyi hissederdiniz?

Çünkü Tesla bunun güç olduğunu, odanın diğer ucundaki bir şeyi kapatabilmek olduğunu biliyordu. Tıpkı sihir gibi. Ama şu anda muhtemelen eski Marconi'yi ve onun sihirli müzik kutusunu hatırlamak, çalan müziğe odaklanmak, şimdi daha derine inmek, müzik sizi daha da derinlere taşıyor, iyi hissediyor, huzur duyuyor...

Derinleştiriciye ve ardından sürecin başka bir kısmına veya ortaya çıkan herhangi bir kısmına gidebilirsiniz. Ortaya çıkıyorsa, müşterinin odaya geri döndüğünde ne kadar rahat hissettiğini vurgulayın.

Eller ve Ayaklar: Kısa Bir Metafor

Unutmayın, eğer ağrı vücudun merkezinde veya kafadaysa genellikle kollarda veya bacaklarda olduğundan daha yoğundur. Bu nedenle ağrıyı önce dışarıya, sonra da vücudun dışına taşımak yararlı olabilir. Buradaki başka bir fikir de, dikkati diğer vücut rahatsızlıklarından uzaklaştırmak için ellerin veya ayakların iyi hissetmesine odaklanmaktır.

Ağrıyı kollardan veya bacaklardan vücuda taşımak iyi bir fikir değildir! Danışanın ellerinde veya ayaklarında ağrı varsa, ellere veya ayaklara da odaklanmazsınız. Unutmayın, vücudunuzun rahatsız olan kısmını her zaman önemsizleştirirsiniz.

Bu kısa metaforlar tam bir süreç olarak duracak kadar uzun değil ama daha uzun bir süreç içinde, hatta ortaya çıkanın bir parçası olarak kullanabilirsiniz:

. . . Artık kendinizi çok iyi hissettiğinize göre, o eski rahatsızlığın gitmesine izin verebilirsiniz. *akışına bırak. Ellere ve ayaklara akmasına izin verin, sonra ellerin ve ayakların gerçekten açıldığını, serbest bırakıldığını, bırakıldığını hayal edin ve o eski rahatsızlığın akıp gitmesine, uzağa, daha uzağa akmasına izin verin.*

. . . Ve şimdi ne kadar rahat hissettiğini fark ettiğinde, fark etmeni istiyorum ellerinizin ve ayaklarınızın ne kadar iyi hissettiğini. Odaya geri döndüğünüzde kendinizi çok rahat hissedersiniz ve ellerinizin ve ayaklarınızın çok iyi hissettiğini fark edersiniz. Tamamen uyanık, şimdi!

Müşteri odaya geri döndüğünde şunu söyleyin:*İyi hissediyorsun! Nasıl hissediyorsun? Ve sırtın*[ya da vücudun ağrıyan kısmı] *iyi hisset? Ve elleriniz ve ayaklarınız iyi hissediyor! Artık ellerinizin ve ayaklarınızın ne kadar iyi hissettiğine odaklanmanız muhtemelen iyi bir fikirdir.*

9 KORKU

Carla bana baktı, yüz hatları çizilmişti. Otuzlu yaşlarının sonlarında, formda ama çok gergin görünüyordu.

"Atlardan korkuyorum."

“Tamam,” dedim, “biraz daha anlat bana. Atların yanında sık sık mı bulunursun?” “Ben bir biniciyim. Atlarım var, at yetiştiriyorum. Atlar benim hayatımdır.” Şimdi gerçekten korkmuş görünüyordu. Gözlerinden hayal kırıklığı yaşlarının akmaya başladığını görebiliyordum.

Buna benzer şeyleri daha önce başka danışanlarımda da görmüştüm: Uçma korkusu geliştiren pilot; Interstate'e binme düşüncesiyle paniğe kapılan kamyon şoförü. Bunlar özellikle üzücü ve zayıflatıcı korkulardı çünkü yalnızca kişinin geçimini değil, aynı zamanda en temel öz kimliğini ve benlik kavramını da etkiliyordu.

Yıllar boyunca sudan, araba kullanmaktan, köprülerden geçmekten, böceklerden, yılanlardan, kertenkelelerden, havaalanlarından, topluluk önünde konuşmaktan, sınav kaygısından, evden çıkmaktan vb. korkuları olan birçok danışan olmuştur.

En akılda kalanlardan biri, çok ısındığında paniğe kapılan kadındı; yazların bunaltıcı olabileceği Güney Carolina'da yaşadığı için bu gerçek bir sorundu. Bir diğeri ise yağmurdan korkan ve benimle randevu almadan önce hava durumunu kontrol etmek zorunda kalan bir kadındı.

Bu korkuların sonuçları dramatik olabilir. Güney Carolina'da yağmur veya sıcaktan duyulan korku, kişinin kendini evde hapsetmesine yol açabiliyor. Korkular yüzünden işini kaybeden müşterilerim oldu. Sınav kaygısı, kişinin mesleki lisans almasını ve kariyerinde ilerlemesini engelleyebilir.

Bazen korku tepkileri zamanla yavaş yavaş gelişir veya belki de “her zaman” ortalıkta olmuştur. Pilotun durumunda ise korku yavaş yavaş artmaya başladı. Kamyon şoförü bir gün birden aşırı terlediğini ve direksiyonu mengene gibi sıktığını fark etti.

Carla'ya, "Bana biraz daha anlat," diye sordum.

“Hank'e biniyordum; o büyük, Clydesdale gibi, 15 kollu. Ve o harika bir at, çok sakin. Eğittiğim yeni bir atla birlikteydik ve o korktu. Ve beni korkutup fırlattı. Çok hızlıydı, beklenmedikti ve yere çok sert çarptım. Birkaç saniyeliğine beni bayılttı. Hiçbir şeyi kırmadım ama kalçamı ve bacağımı gerçekten yaraladım; ilk başta kalkamadım. Nasıl ata bineceğimi ve nasıl düşeceğimi biliyorum ama o zamandan beri eyere tırmanmak gittikçe zorlaşıyor. Korkarım."

Konuşurken çok gergindi. Yüzündeki gerginliği görebiliyordum. Tipik olarak mantıksız korkuların hipnozla giderilmesi kolaydır. Uzun süredir mevcut olan ve kişinin ego bütünlüğünün veya öz kimliğinin bir parçası olan korkuların ele alınması daha zor olabilir, ancak onun durumunda bu yeni bir olgu gibi görünüyordu. Bunun geçim kaynağına etki etmesi durumu daha da zorlaştırdı, çünkü Carla çok fazla duygusal enerjiye odaklanıyordu ama ben yine de başarılı olacağımızdan emindim ve başardık.

Korku ve Panik Konusunda Konuşma Öncesi Dikkat Edilecek Hususlar

Mantıksız bir korku, fobi veya panik atak üzerinde çalışmaya başlamadan önce yapılan ön konuşma oldukça kısa olabilir. Benim yaklaşımım çözüm odaklı: şu anda neredesin, nerede olmak istiyorsun, oradan oraya geçelim. Genelde sorunun “nedeniyle” ilgilenmiyorum; Bir soruna ya da varsayılan bir nedene odaklanmak, onu bir sorun olarak duygusal olarak pekiştirme eğilimindedir. Her ne kadar Carla korkusunun kökeninde belirli bir durum olduğunu belirtse de çoğu zaman danışanların akıllarında oluşum olarak belirli bir olay yoktur.

Korku tepkisine yol açan koşulların kısa bir açıklamasının olması yararlı olacaktır. Danışandaki korkuyu neyin tetiklediğini bilmek istiyorsunuz. Her zaman sorduğum bazı önemli sorular var:

Diyelim ki bu sorunu hallettik. Hayatınız nasıl daha iyi olacak?

Müşterinin olumlu motivasyonunu ve neyi başarı olarak düşündüğünü bilmek önemlidir. Kelimelerini tam olarak yazın (madde işaretleri gibi; paragrafların değil, anahtar cümlelerin peşindesiniz).

Bu durumda olduğunuzda nasıl hissedersiniz?

Yine anahtar sözcükleri not edin. İlk yanıttan sonra şunu da sormak isteyeceksiniz:*fiziksel olarak nasıl hissediyorsun?*Ve*duygusal olarak nasıl hissediyorsun?* Herhangi bir duygu ya da hissi ima etmemeye çalışın. Şöyle bir şey söyleyebilirsin: *Çoğu insan bu tür şeyleri vücutlarında hisseder—ne gibi hislerin var?*

Tipik fiziksel cevaplar arasında hızlı kalp atışı, yüzeysel veya zor nefes alma, avuç içlerinin terlemesi, ağız kuruluğu vb. yer alır. Duygusal açıdan bakıldığında, danışanlar çoğu zaman "paniğe kapıldım", "korktum", "düşünemiyorum", "gergindim" veya "zihnim boşaldı" gibi şeyler söylerler. Yine, hiçbir şey önermemeye çalışın veya mutlaka bir örnek vermeniz gerekiyorsa, hızlı ve kısaca üç veya dört örnek verin. Müşterinin kendi terminolojisi ve problem anlayışıyla ilgileniyorsunuz.

Senaryo: Aklın Tiyatrosu: Korkuya Hızlı Bir Çıkış

Ön konuşmayı tamamladıktan ve yukarıdaki soruların cevaplarını aldıktan sonra hipnoz sürecine hazırsınız demektir. Başlamak için herhangi bir indüksiyonu kullanabilirsiniz. Bunun için ego güçlendiricilerle birlikte aşamalı bir rahatlamayı kullanmayı seviyorum çünkü bu, rahatlatıcı bir vücut deneyimi ve duygusal güç yaratmakla ilgili. Ayrıca metaforda tiyatronun güvenli bir yer olarak yaratılması da önemlidir. Korkuyla uğraşıyorsunuz; Müşterinin güvenli bir sığınağa ihtiyacı var. İndüksiyondan sonra hipnoz sürecine geçin:

Sizi, kendi zihninizin derinliklerinde bir dizi basamaktan aşağı indiğinizi hayal etmeye davet etmek isterim. Bu basamaklar kapalı ve rahat mı, yoksa açık, havadar ve güzel mi bilmiyorum ama bir yanınız biliyor ve ne yaşıyorsanız o size uygun. Aşağı indiğiniz her adımda kendinizi daha rahat ve gevşemiş hissedersiniz, artık vücudunuzda derin bir rahatlama hissinin dolaştığını hissedersiniz. Aşağı indiğiniz her adımda kendinizi daha güvende hissedersiniz; sonuçta bu sizin zihninizdir. Birer birer şu basamaklardan aşağı iniyoruz. Daha rahat, daha güvenli. Aşağıya iniyorum, aşağıya, aşağıya...

Ta ki alttaki bu odaya gelene kadar. Odaya girdiğinizde buranın bir sinema salonu olduğunu, zihninizde kendi kişisel sinema salonunuzun olduğunu fark ediyorsunuz. Bu odaya girdiğinizde tamamen güvende olduğunuzu anlıyorsunuz.

Bu tiyatronuzda tamamen rahat, kesinlikle rahatsınız. Odanın tadını çıkarırken bu odada yalnızca bir sandalye olduğunu fark edersiniz; sonuçta burası sizin tiyatronuz. Şimdi kendinize sandalyede dinlenme izni verdiğinizde, bunun ofisimde dinlendiğiniz yüzeyden bin kat daha rahat olduğunu fark ediyorsunuz. Sandalyenin sizi başınızın altında, kollarınızın altında, omuzlarınızın arkasında nasıl desteklediğine dikkat edin; tıpkı güçlü bilinçdışınızın sizi her zaman desteklediği gibi, kalbinizin doğal olarak ritmik olarak günde 86 bin defadan fazla atmasına neden olur. .

Koltuğa rahatça uzandığınızda gözünüz yavaşça film ekranına kayar ve bir filmin oynatıldığını fark edersiniz. Bu hayatınızın bir filmi. Bu filmde kendinizi görebilirsiniz[danışanın panik hissettiği bir duruma girdiğini anlatın; (örneğin, konuşma yapmak için sınıfın önüne çıkmak, sınava girmek için sınıfa gitmek, uçağa binmek vb.).

Bu filmi izlerken burada tamamen güvende olduğunuzu, sinemada rahat olduğunuzu ve ofisimde rahat olduğunuzu anlıyorsunuz. Ekranda ne kadar rahatsız göründüğünüzü görebilirsiniz.[uçağa yürümek vb.]

Bunu yüzünde görebilirsin, bunu biliyorsun[Müşterinin bu durumdaki olumsuz duygusal ve fiziksel duygularını/deneyimlerini mümkün olduğunca kendi sözlerini kullanarak tanımlayın. Görünmez deneyimler için şöyle şeyler söyleyebilirsiniz:*Bunu izlerken, ekranda kalbinizin hızla çarptığını bilirsiniz.*VEYA*zihninin boş olduğunu biliyorsun*, vesaire.]

Ama bu filmi izlerken ilginç bir şeyin gerçekleştiğini fark ediyorsunuz, resimdeki tüm renklerin giderek solup sepya tonlarına, pastel tonlara dönüştüğünü fark ediyorsunuz. Siyah beyaza dönüşüyor. Renkler solup giderken bu yerin seslerinin farkına varın[Kalabalıktan gelen ses veya uçağın üzerinden geçen hava veya sesler gibi bu yerle ilgili belirli sesler varsa, bunlardan bahsedin].*Sesler, birinin ses kontrolünü kısması gibi giderek azalıyor, giderek sessizleşiyor. Daha sessiz, daha sessiz ve daha sessiz; ta ki tamamen sessizleşene kadar. Renk ve ses kaybolurken, bu resimdeki tüm hareketin durma noktasına geldiğini fark edeceksiniz. Tamamen durana kadar her şey yavaşlıyor.*

Ve hiç bir filme bakmadığınızı fark ediyorsunuz. Sadece bir resme bakıyorsun, bir fotoğraf gibi, eski bir siyah beyaz gibi

enstantane fotoğraf. Bu geçmişinizin bir parçası, eskiden kim olduğunuzun bir parçası ama şu andaki durumunuzla ve kesinlikle geleceğinizle hiçbir ilgisi yok.

Yukarı uzanın ve duvardan indirin. Etrafına bir çerçeve koyun. Çerçeveyi, bir garaj satışında bulabileceğiniz gibi eski ve kirli, artık istemediğiniz, ihtiyaç duymadığınız ve hatta umursamadığınız bir şey yapın. Ve onu arkanıza, 2 ila 300 feet arkanıza alın ve bırakın gitsin. Bırak gitsin. Uzağa koy. Bu geçmişinizin bir parçası, eskiden kim olduğunuzun bir parçası ama şu andaki durumunuzla ve kesinlikle geleceğinizle hiçbir ilgisi yok. Ve serbest bıraktıkça, izin verdikçe ve gitmesine izin verdikçe, iyileşmenin gerçekleştiğini hissedin!

Sandalyenize döndüğünüzde düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından uzaklaşır. Sadece hatırlamayı unutarak unutmak çok kolay.

Sandalyenize döndüğünüzde, sandalyeye yerleştiğinizde, başınızın altında, kollarınızın altında, omuzlarınızın arkasında sizi nasıl desteklediğini fark ettiğinizde, bu filmin sadece seyircisi olmadığınızı anlıyorsunuz. Siz aslında yapımcısınız, yönetmensiniz. Sonuçta bu hayatınızın bir filmi. Ve gözleriniz ekrana doğru kayarken aynı filmin yeniden oynatıldığını fark ediyorsunuz. Aynı şey sadece farklı.

Kendini görüyorsun[Müşterinin geçmişte [paniğe neden olan] bir duruma girdiğini anlatın,*ama yüzüne baktığında anlarsın*[danışanın önceki fiziksel ve duygusal tepkisinin olumlu tersini tanımlayın; Örneğin, yüzünüz sakin bir güven gösteriyor, kalp atışınız derin, ritmik ve düzenli, nefesiniz derin ve diyaframdan geliyor, ağzınız nemli, elleriniz sabit, ayaklarınız altınızda sağlam, güçlü zihniniz/hafızanız hizmet ediyor peki, sözleriniz/düşünceleriniz kolayca, akıcı, rahat vb. akıyor; mümkün olduğunca müşterinin kendi dilini kullanın].

Renklerin daha canlı ve parlak hale geldiğine dikkat edin. Seslerin net ve net olduğuna dikkat edin. Hareketin akıcı ve rahat olduğuna dikkat edin. Ve bu harika filmin tadını çıkarmak için bir dakikanızı ayırın ve sesim geri döndüğünde, sizi şimdi daha da derin bir rahatlama düzeyine girmeye teşvik edecektir.

[Müzik yoksa 20 saniye daha az duraklatın] *Şimdi daha derine! Her zamankinden daha rahat. Sürükleniyor, yüzüyor, hayal kuruyor, akıyor. Çok rahat, şimdi daha da derine iniyorum. Sinema salonunuzda çok rahat bir şekilde farklı bir film izliyorsunuz. Bu filmde*

[danışanın daha önce paniğe kapıldığı başka bir olayı, ilgili fiziksel ve duygusal duyguların çok kısa bir açıklamasıyla birlikte, danışanın kendi terimlerini kullanarak çok kısaca tanımlayın],*ama renklerin çoktan solmaya, siyah beyaza dönüşmeye başladığını fark edeceksiniz. Sesler şimdiden susmaya başladı. Hareket zaten duruyor. Ve hiç bir filme bakmadığınızı fark ediyorsunuz—bu sadece eski siyah beyaz bir anlık fotoğraf gibi bir resim. Belki parçalanmış ve sararmış bir şey vardı. Bu geçmişinizin bir parçası, eskiden kim olduğunuzun bir parçası ama şu andaki durumunuzla ve kesinlikle geleceğinizle hiçbir ilgisi yok.*

Yukarı uzanın ve duvardan indirin. Etrafına bir çerçeve koyun. Çerçeveyi bir müzede görebileceğiniz gibi eski geçmişi temsil eden eski bir şey yapın. Onu 2 ila 300 feet arkanıza alın ve bırakın gitsin. Bırak gitsin. Uzağa koy. Bu geçmişinizin bir parçası, eskiden kim olduğunuzun bir parçası ama şu andaki durumunuzla ve kesinlikle geleceğinizle hiçbir ilgisi yok. Ve serbest bıraktıkça, izin verdikçe ve gitmesine izin verdikçe, iyileşmenin gerçekleştiğini hissedin!

Sandalyenize döndüğünüzde düşüncelerinizden, zihninizden, bedeninizin farkındalığından uzaklaşır.

Koltuğunuza öyle rahat ve rahat bir şekilde yerleşiyorsunuz ki filminizin yeniden oynatıldığını görebilirsiniz.[Aynı sahneyi kısaca anlatın, ancak bu sefer danışan kendisinin bu durumda olumlu hisler ve hisler yaşadığını görür. Müşterinin dilini mümkün olduğunca kullanın]. *Renklerin parlak ve canlı, seslerin net ve net, hareketlerin akıcı olduğuna dikkat edin. Ve iyi olduğunu anlıyorsun. Kesinlikle iyisin. Bu filmin tadını çıkarmak için bir dakikanızı ayırın ve sesim geri geldiğinde, artık ne kadar daha rahatlayabileceğinizi merak ediyorum.*

[Belki 10 saniye duraklayın].

Ortaya çıkan:*Şimdi daha derine! O kadar rahat ve o kadar rahat ki! Birazdan bu yere, bu odaya geri dönmenin zamanı gelecek. Odaya geri döndüğünüzde ne kadar iyi, ne kadar rahat hissettiğinizi fark edeceksiniz. Enerji dolu ve yenilenmiş hissediyorsunuz, günün harika bir geri kalanını sabırsızlıkla bekliyorsunuz! Hiçbir neden yokken kendinizi iyi hissetmeye hazır olduğunuzda gözleriniz açılacaktır. Tamamen uyanık olacaksın! Uyanık! İyi ve sağlıklı hissetmek. Her gün, her bakımdan hayatınızın daha iyiye gittiğini, dünyanızın daha iyiye gittiğini fark edin ve bu böyle!*

Uyanmak:*İyi hissediyorsun! Nasıl hissediyorsun?*

Senaryo: Üç Kapı: Seçenekleri Görmeye Yönelik Bir Süreç

Üç Kapı, korkuları ele alma konusunda ikinci bir seansın harika bir devamıdır. Ancak bu süreç aslında seçenekleri görmekle ilgilidir. İnsanlar, herhangi bir anda çok sayıda seçeneğe sahip olduklarının farkına varmadan, duygusal olarak takılıp kalıp kalıpları takip etme eğilimindedirler. Bu süreç, strese, hayal kırıklığına veya duygusal rahatsızlığa yol açan tekrarlayan durumlar için mükemmeldir. Herhangi bir indüksiyon başlamak için yeterli olacaktır. Sonra söyle:

Şimdi daha derine indikçe, ne kadar rahat ve rahat olabileceğinizi merak ediyorum. Şimdi rahatlamaya devam ederken, zihninizin derinliklerindeki bir dizi basamaktan teker teker indiğinizi hayal edip edemediğinizi merak ediyorum. Her adımda daha derine inersiniz, her adımda daha güvenli ve daha rahat olursunuz. Merdivenin sonuna kadar açık, ferah ve güzel mi, yoksa kapalı, güvenli ve rahat mı olduğunu bilmiyorum ama güçlü, bilinç dışı zihniniz şu anda sizin için neyin doğru olduğunu tam olarak biliyor.

Adım adım daha derine, daha derine inmek, daha güvenli ve daha emniyetli.

Ta ki üç kapılı bu odaya gelene kadar. Üç kapılı bu odada tamamen güvendesiniz, tamamen rahatsınız, tamamen huzur içindesiniz. Zamanın herhangi bir anında yapabileceğiniz yalnızca sonsuz sayıda seçim vardır ve bu oda, bu seçimleri görebileceğiniz, yapmak istediğiniz değişiklikleri yapabileceğiniz yerdir.

Bu nedenle sizi geçmişte sizi endişelendiren, hayal kırıklığına uğratan veya rahatsız eden bir durumu düşünmeye davet etmek istiyorum. İçine adım atın, hissedin, duyun; ne söylendiğini, herhangi bir şey söylenip söylenmediğini veya diğer sesleri veya kokuları duyun.

Şimdi üç kapıya dikkat edin. Her kapı değişim olasılığını temsil eder. Bir kapıdan içeri adım attığınızda o yerde, o anda, o deneyimi yaşıyor olacaksınız.

Ancak bu sefer yeni bir şey oluyor. O eski durumu çok yaratıcı, çok güçlü, çok daha olumlu, geçmişte olduğundan çok daha iyi bir şekilde ele alıyorsunuz. Şu anda işleri nasıl farklı şekilde ele alacağınızı bilmiyorsanız önemli değil. Sizin o güçlü, bilinç dışı, yaratıcı yanınız biliyor. Etrafınızda ne olursa olsun, kendi yanıtlarınız sizindir! Her an yapabileceğiniz sonsuz sayıda seçim vardır.

O halde derin bir nefes alın, yavaşça verin ve ilk kapıdan içeri girin. Kapıdan içeri adım attığınızda, eskiden olan o eski durumun farkına varırsınız.

seni hayal kırıklığına uğratmak yine oluyor.

Ama bu sefer bunu farklı bir şekilde ele alıyorsunuz, o kadar olumlu, o kadar üretken, o kadar faydalı ki, kendinizi bile şaşırtıyorsunuz. Bırakın artık o sahne oynansın. Ve sesim geri döndüğünde daha da derine ineceksin.

[10 ila 20 saniye duraklatın; müziğiniz yoksa daha az.]

Şimdi daha derin, her zamankinden daha rahat, sürükleniyor, hayal kuruyor, yüzüyor, akıyor. Burada, üç kapılı odada kesinlikle güvendesiniz, tamamen rahatsınız, tamamen huzur içindesiniz. Bu hayal kurma ve değişim yaratma fırsatınız!

O halde gözünüzün ikinci kapıya kaymasına izin verin. İkinci kapıdan içeri adım attığınızda, aynı eski durum devam edecek; ancak bu sefer geçmişte yaptığınız gibi tepki vermiyorsunuz ve hatta ilk kapının arkasında yaptığınız gibi olumlu tepkiler bile vermiyorsunuz. öyleydi. Hayır, şimdi yeni, farklı, harika bir şekilde yanıt veriyorsunuz; bu o kadar olumlu ve o kadar üretken ki, kendinizi bile şaşırtıyorsunuz! O halde ikinci kapıdan içeri girin ve bunun şimdi gerçekleşmesine izin verin.

[10 ila 20 saniye duraklayın.]

Şimdi daha derine! Burada, üç kapılı odada kesinlikle güvendesiniz, tamamen rahatsınız, tamamen huzur içindesiniz. Bu, olayları yeni gözlerle, daha iyi ve sağlıklı perspektiflerden farklı görme fırsatınızdır. Bu, işleri farklı şekilde yapma, seçimler yapma fırsatınızdır.

O halde üçüncü kapıya dikkat edin.[Bu kısmı yaparken kıkırdayın.]

Aynı eski şey üçüncü kapının arkasında da tekrar olacak; bunu geçmişte olduğu gibi, hatta ilk iki kapının arkasında yaptığınız harika yöntemlerle kesinlikle halletmeyeceksiniz. Hayır! Bu sefer bunu o kadar aptalca, o kadar gülünç bir şekilde ele alacaksınız ki, bunu gerçek hayatta bile yapmayabilirsiniz. Sadece iyi vakit geçirin ve tadını çıkarın! Şimdi kapıdan içeri girin!

[10 ila 20 saniye duraklayın.]

[Kıkırdamıyorum]:*Burada, üç kapılı odada kesinlikle güvendesiniz, tamamen rahatsınız, tamamen huzur içindesiniz. Değişiklik yapmak, olaylara yeni bir açıdan bakmak, hayata olumlu ve farklı tepkiler vermek için istediğiniz zaman buraya gelebilirsiniz.*

Artık yeni gözlerle, farklı şekillerde, daha iyi ve sağlıklı perspektiflerden bakmaya hazır olduğunuzda gözleriniz açılacaktır. gözlerin gibi

Açık olduğunuzda kendinizi tamamen uyanık, tazelenmiş, iyi ve mükemmel bir sağlıkta hissedersiniz! Uyanık! Harika hissediyorsun!

Harika hissediyorsun! Nasıl hissediyorsun?

10 REGRESYON: TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMAK

“Koridorda yukarı aşağı baktığınızda bugün geçmeniz gereken bir kapı olduğunu fark ediyorsunuz. Hangisi olduğunu bilmeseniz bile bir yanınız sizin için neyin doğru olduğunu ve bunun size yardımcı olacağını biliyor. Devam edin ve kapıdan içeri girin." Bir müşteriyi bir gerileme süreci boyunca yönlendiriyorum. Açıkça rahatlamış ve rahatlamış durumda.

"Çok kötü, çok kötü! O kadar para harcadı." Bir anda ağlamaya başlıyor.

"Neredesin?"

"Bizim evimizde. Mutfakta."

"Kaç yaşındasın?"

Başını sallıyor. "Ben...26."

"Ne oluyor?" Soruyorum.

“Bana harcadığı tüm paradan bahsetti. Biz savaşıyoruz.” “Şu anda hissettiğin bir duygu var; olumsuz, olumludan da az bir duygu. Adını koyamamanız önemli değil; bir parçanız onun ne olduğunu biliyor. Bunu vücudunun neresinde hissediyorsun?”

Yine de ağlayarak eli göğsüne doğru gidiyor. "Hepsi burada."

“Bu duygunun bir rengi olduğunu hayal etmenizi istiyorum. Hangi renk BT?"

“Derin, koyu mor...”

Temel Fikir

Geçmişteki travmatik veya problemli olaylar, mevcut olayların veya koşulların geçmişten gelen bu duyguların izinsiz girişini tetikleyerek onları bugüne getirdiği duygusal bir saplantıyla sonuçlanabilir. Yeniden deneyimlenen bu duygular, şimdiki zamana zorla girdiklerinde çok travmatik veya en azından rahatsız edici olabilir.

Regresyon, geçmiş duyguları sıfırlamaya yönelik hipnotik bir süreçtir. Çok güçlü ve özgürleştirici olabilir. Yaklaşım çeşitli sorunların çözümünde faydalıdır.

Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) ve duygudurum bozuklukları da dahil olmak üzere anksiyete bozukluklarını yalnızca kalifiye bir ruh sağlığı veya tıp uzmanının tedavi etmesi gerektiğini unutmayın. Meslekten olmayan bir hipnozcuysanız ve müşteriniz sizin eğitim veya deneyim seviyenizin üzerinde görünen sorunlar ortaya koyuyorsa, müşterinizi kalifiye bir profesyonele yönlendirin.

Müşterinizin geçmişini bildiğinizi düşünseniz bile, müşterinin o kapıdan içeri adım attığında ne açacağını görünce şaşırabilirsiniz. Uygulamamda zaman zaman müvekkilimin önceden açıklamadığı bir tecavüzün ortasına adım attık.

Mesela şöyle bir deneyim yaşandı:

“Şimdi neredesin?” Diye sordum.

"Acil servisteyim; beni aradılar ve hemen gelmemi söylediler, kocamın iş yerinde yaralandığını söylediler." Altında ama yüzü gergin ve gergin.

"Ne oluyor?"

“Masadayım, hemşireye Sam'in nerede olduğunu soruyorum. Doktor oradadır ve 'Ah, onun öldüğünü bilmiyor muydun?' Ve aman tanrım, az önce bana öldüğünü söyledi. Kocam öldü!” Şimdi ağlıyor, neredeyse çığlık atıyor.

“Yanında Daha Yaşlı, Daha Bilge bir Sen var” diyorum. "Sana yardım etmek için yapması gereken her şeyi yapabilir, herhangi bir eylemde bulunabilir, herhangi bir şey söyleyebilir, seninle kaynaşabilir, sana yardım etmek için ne yapması gerekiyorsa yapabilir."

Tipik olarak Yaşlı Bilge Siz, sarılmak gibi rahatlık sunarsınız. "O

şimdi ne yapıyor?" Soruyorum.

“Doktorun üzerine atladı ve onu ısırıyor!”

"Tamam" diyorum.

“Şimdi çığlık atıyor ve onu yumruklarıyla dövüyor.” Müşteri hıçkırarak ağlıyor; hala altında.

Gerileme çekingen veya acemi hipnozcular için değildir. Bunu yapmadan önce hipnotik süreçler ve dil konusunda deneyimli ve aşina olmanız gerekir. Unutmayın, ilk hedefiniz müşterinizin güvenliğidir.

Ayrıca benim kullandığım şekliyle regresyon problem odaklı değil. Regresyon teknikleri çözüm odaklıdır. Amaç geçmiş sorunlara dair içgörü sağlamak değil, daha ziyade şimdiki zamanda ve gelecekte güçlü duygusal değişim olasılığını yaratmaktır.

Konseptin Müşteriye Tanıtılması

Kavramı tanıttığım oturumda asla regresyon yapmam. Bu önemli bir duygusal süreçtir ve danışanın bununla ilgilenmek için zamana sahip olmasını istiyorum. Ayrıca mesleki uyum ve güvene dayalı ilişkimizin sağlam bir şekilde tesis edilmesi de kritik öneme sahiptir. Aşağıdakiler bir hipnoz senaryosu değildir, ancak danışana gerilemeyi şu şekilde açıklarım:

Geçmişte olduğundan daha fazla bilgeliğe, yaşam deneyimine ve duygusal güce sahip olduğunuzu kabul eder misiniz?

Bu bir nevi gerçek, ama bunun hakkında düşünmenizi istiyorum. Geçmişte sorunlu ya da travmatik olabilecek deneyimleriniz olduysa. e*O zamanlar bunları elinizden geldiğince iyi hallettiniz, ama yeniden yapmanız gerekse, farklı mı yapardınız?*

Dolayısıyla bu olaylarla ilişkili duygular vardı ve bazen bugün yaşananlar bu duyguları tetikleyebilir, ancak bunlar buraya ait değil. Bunlar bugünün duyguları değil. Geçmişteki sorunlar günümüze taşınıyor.

Gerilemenin amacı geçmişe dönmek, sıkıntı veren olayı yeniden yaşamak, bugünün duygusal gücünü ve kaynaklarını kullanarak olayla yeniden başa çıkmanıza olanak sağlamaktır.

Bu süreci yaşayan çoğu insan, kısa bir süre için, hatta belki bir veya iki saat sonra, kendilerini duygusal açıdan donuk hissederler. Eğer düşünürseniz, bu mantıklıdır. Ama bu bir sorun değil; kısa sürede iyileşeceksin. Süreç oldukça iyileştirici olma eğilimindedir.

Bazen gerileme benzetmesi olarak enfeksiyonun vücuttan temizlenmesi metaforunu kullanacağım. Tüm bunlar danışanla tartışıldıktan sonra bir sonraki oturuma geçebiliriz.

Temel Desen

Regresyon için belirlenmiş bir yöntem veya komut dosyası yoktur. Bu etkileşimli bir süreçtir; yani danışan hipnotik durumdayken konuşacak ve etkileşimde bulunacaktır. Unutmayın, bu süreci gerçekleştirirken duygusal olarak güvenli bir yer oluşturmanın çok önemli olduğunu unutmayın. Bu güvenli yer için birçok kapısı olan bir koridor metaforunu kullandığıma dikkat edin. Müşteri konuşacağından ne söyleyeceğini tahmin edemezsiniz.

Herhangi bir hipnotik indüksiyonla başlayın. Ego güçlendiricilerle birlikte aşamalı rahatlamayı veya kafa karışıklığı yaratmayı seviyorum. İndüksiyonu bitirdiğinizde merdiven boşluğu gibi daha derin bir yere gidin:

Artık kendinizi çok rahat, çok rahat ve güvende hissettiğinize göre, bu rahatlama seviyesini iki veya üç katına çıkarabilseydiniz nasıl olurdu diye merak ediyorum. Kendi zihninizin derinliklerine doğru bir merdiven boşluğundan indiğinizi hayal edin. Her adımda daha derine inersiniz. Her adımda daha rahat, her adımda daha güvenli ve daha emniyetli. Her kelime seni daha da derine götürür, her adım seni daha da derine götürür. Benimle hipnotik bir durumda konuşabildiğini, söylediğin her kelimenin seni daha da derinlere götürdüğünü, ta ki kelimelerin kendileri bilinçsiz, otomatik hale gelene kadar her zaman bilen bir parçan var. Daha derine, daha derine, adım adım, daha güvenli ve daha emniyetli.

[Gerileme için bir metafor oluşturun. Burayı güvenli bir yer olarak belirleyin.]

Merdivenlerin sonuna geldiğinizde birçok kapısı olan uzun bir koridora adım atıyorsunuz. Pek çok kapısı olan bu koridorda tamamen güvendesiniz, tamamen rahatsınız, tamamen huzur içindesiniz. İstediğiniz zaman bu koridora dönebilirsiniz.

Kapılara baktığınızda - onları görmeniz, öyleymiş gibi yapmanız veya başka bir şekilde deneyimlemeniz önemli değil - her kapının bir portalı, geçmişe bir girişi temsil ettiğini fark eden bir parçanız vardır.

Kapıdan içeri adım attığınızda o yerde, o anda, o deneyimi yaşayacaksınız. Artık hangi kapıdan geçeceğinizi bilen ve size yardımcı olacak bir parçanız var. Sadece kapıya doğru adım atın ve hazır olduğunuzda hemen içeri girin.

O anda orada olun. Nefes alın, hissedin, o anda orada olun. Söylenenleri, herhangi bir şey söylenip söylenmediğini ve diğer sesleri veya kokuları duyun.

Neredesin?
Kaç yaşındasın?

Ne oluyor?

Bu noktada senaryo yazmak zorlaşıyor. Kullanılacak anahtar metaforlardan biri Yaşlı Bilge Sen'dir.

Kişi bu deneyimi yaşadıktan sonra:

Artık daha yaşlı, daha bilge bir sen varsın. Daha fazla bilgeliğe, yaşam deneyimine ve duygusal güce sahiptir. Size yardım etmek için yapması gereken her şeyi yapabilir. Her şeyi söyleyebilir, her eylemi yapabilir, sana karışabilir, seni rahatlatabilir—neye ihtiyacın varsa. Şu anda ne yapıyor?

Ortaya çıkan sorunlar üzerinde çalışmaya başlayın. Unutmayın, amaç içgörü kazanmak ya da sözde "nedenleri" bulmak değildir. Deneyim bir anı olabilir veya olmayabilir. Danışan mevcut sorunu çözmesine yardımcı olmak için duygusal bir metafor kullanmıştır. Hikayeyi olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeye ve onu aşmaya odaklanmaya devam edin. Tavsiye vermek yerine, yaşlı bilgenizin ne söylediğini veya yaptığını sorun. Kişi çözüm üretebilecek kaynaklara sahiptir. Amaç müşteriye tavsiyede bulunmak değil, müşteriyi çözüm düşüncesine dahil etmektir.

Bir diğer kullanışlı teknik ise kristal şişedir. Danışan güçlü bir duygu yaşadığında bu çok yararlı bir metafor olabilir. Eski "şişe" terimini seviyorum çünkü bu aşağılık kelimesinin eşseslisi; iğrenç ve kötü bir şey. Ayrıca, bir şişenin yalnızca kapağı yerine bir "durdurucusu" da vardır. Şişenin amacı kötü bir şeyden kurtulmaktır.

Şu anda bedeninizde güçlü bir olumsuz duygu hissediyorsunuz. Adını koyamamanız önemli değil; bir parçanız onun ne olduğunu biliyor. Bu olumsuz duygu vücudunuzun hangi bölgelerine dokunuyor? Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Eğer bu olumsuz, olumludan az duygu bir renk olsaydı hangi renk olurdu acaba? O negatif, pozitiften daha az rengin vücudunuza, o eski negatif duygunun olduğu her yere dokunduğunu hayal edin. Hatta vücudunuzun kristal gibi olduğunu, böylece geçmişin o eski, olumsuz rengini görebildiğinizi bile hayal edebilirsiniz.

Şimdi sizi elinizde kavanoza benzeyen kristal bir şişenin olduğunu hayal etmeye davet ediyorum. Ve tüm o eski negatif, pozitiften az rengin o şişeye aktığını hayal etmeye başlayın. O kavanoz, o şişe onun her parçasını tutabilir. Her şeyi akışına bırakın, akışına bırakın. Bu olumsuz, pek de olumlu olmayan duygu bedeninizden dışarı akarken, bırakın gitsin. İyileşmenin gerçekleştiğini hissedin. Bırak gitsin. Hepsi gitti mi?

İçine stoper mi takacaksınız, kapak mı takacaksınız? Yap! Şimdi o şişeyle ne yapmak istersin?

Şişeyi bir kenara koyun. Bazen müşteri onu atmak, gömmek, denize atmak, Yaşlı Bilge Size vermek ya da İsa'ya vermek ister. Ona bunu yapmasını, bırakmasını ve iyileşmenin gerçekleştiğini hissetmesini söyleyin. Daha sonra:

Şimdi başka bir duygu daha var. Geçmişteki o eski olumsuz duygunun tam tersi olan güçlü, güçlü bir duygu. Bu güçlü, olumlu duyguyu adlandıramamanız önemli değil. Bu duygunun ne olduğunu, nasıl bir his olduğunu tam olarak bilen bir parçanız var. Bu güçlü, olumlu duygu bir renk olsaydı hangi renk olurdu?

O yeni rengin, o güçlü pozitif rengin etrafınızdaki ortamı doldurduğunu hayal edin. Onu bedeninize derin bir şekilde soluyabildiğinizi hayal edin. Nefes alırken, vücudunuzun önce geçmişin o eski, olumsuz duygusunu hissettiğiniz her yerine dolduğunu ve ardından vücudunuzun her yerine aktığını hissedin. Bu yeni, güçlü, olumlu duyguyu hissedin!

Bir noktada müşteriye burada, burada yapması gereken başka bir şey olup olmadığını sormak isteyebilirsiniz. Eğer öyleyse, yapın. Müşteri hazır olduğunda, birçok kapısı olan koridora geri adım atın (burada, birçok kapısı olan koridorda kesinlikle güvende, tamamen rahat, tamamen huzur içinde olduğunuzu pekiştirin).

Güçlü duygulara hitap etmekten korkmayın; bu sürecin amacı budur. Ancak, yardımcı olacaksa, müşteriyi istediğiniz zaman birçok kapının bulunduğu koridora geri çekebileceğinizi unutmayın. Yaşlı Bilge Müşteriyle etkileşime geçmek için koridora da gelebilirsiniz. Kristal şişe işlemi koridorda da gerçekleştirilebilir.

Çoğu zaman bugün ziyaret etmeniz gereken başka bir kapı olup olmadığını sormak isteyeceksiniz. Bazen bir gerileme iki veya üç kapıyı ziyaret etmeyi içerebilir.

Müşteri koridoru başka bir metaforla değiştirebilir. Sorun değil - onunla devam et. Bu süreç oldukça akıcı ve esnektir. Sadece güvenli bir yer tutmayı unutmayın. Çözümlere odaklanmayı unutmayın.

Bir gün bir müşterim bana "Burası bir koridor değil"
dedi. “Ah,” dedim, “Neredeyiz?”

“Burası çok güzel; beyaz mermerler ve Yunan sütunları, etrafımızda bir daire oluşturmuş. Bu bir tapınak.”

"Burada tapınakta kesinlikle güvendesin, tamamen rahatsın" dedim.

“Yine de bir sorun var; o çukur.”

"Bana çukurdan bahset." Söyledim.

“Tam merkezde. Korkunç, karanlık, berbat hissettiriyor.”

"Tamam" diyorum. “Çukurda ne olması gerekiyor?”

“Bunu kristal mavisi suyu olan bir yüzme havuzu yapacağım. Ve nilüferler.”

Tamamen danışanın yarattığı iyileştirici, duygusal yeniden çerçevenin harika bir örneğiydi.

Müşterinin anlatısını bir çözüm anlatısına yeniden çerçevelemek için doğrudan tavsiye yerine Erickson'un çıkarımladığı dil kalıplarını ve farklı bir anlaşmayı (motivasyonel görüşmede olduğu gibi) kullanın.

Sonunda danışanı olumlu, güçlü bir anının oluştuğu kapıyı seçmeye davet edebilirsiniz. Kapıdan içeri girebilir ve bu deneyimin tadını çıkarmak istediği kadar zaman geçirebilir. Burada saniyeler dakikalar, saatler ise günler gibidir. Müşteri bu deneyimin tadını çıkarırken belki 10 veya 15 saniye duraklayın.

Bir diğer regresyon metaforu duygu köprüsüdür. Bu, olumsuz duygunun ilk kez deneyimlendiği zamanı görselleştirmeyi ve ardından danışandan danışanla şimdiki olay arasındaki bir tür fiziksel bağlantıyı görselleştirmesini istemeyi içerir (danışan normalde bir ip, zincir, ip, ip, ışık huzmesi gibi bir şeyi tanımlar). , karanlık ışın vb.). Daha sonra müşteriye bu bağlantıyı nasıl keseceğini veya keseceğini sorun. O size bunu nasıl yapacağınızı söyleyecektir (makasla kesin, balta kullanın, Yaşlı Bilge Siz keser vb.) ve sonra müşteriye bunun olmasını söyleyin. Yeni duyguları ve daha güçlü, geleceğe yönelik duyguları güçlendirin.

Ortaya çıkan bir standartla bitirin.

Unutmayın, gerilemenin duygusal yoğunluğundan sonra danışan biraz solgun veya donuk olabilir. Olayları olumlu bir şekilde güçlendirin. Yakında kendisini daha iyi hissedeceğini ve bunun iyileşmeye giden bir yol olduğunu ona temin edin.

Hafıza, Geçmiş Yaşamlar ve Nedenler

Hipnozun gerçekle değil, duygusal değişimle ilgili olduğunu unutmayın. “Bu yaşam” deneyimlerinin bile gerçekten yaşandığının garantisi yoktur. Belleğin güçlü bir şekilde duygular tarafından çerçevelendiğini ve şekillendirilebilir veya değiştirilebilir olduğunu biliyoruz.

mesai. Regresyon süreçlerini kullanırken dikkatli olun; Deneyim yaratarak istemeden travma yaratabileceğinizi unutmayın. Elbette amaç tam tersini yapmaktır.

Birçok insan geçmiş yaşamları ve geçmiş yaşam gerilemesini merak ediyor. Geçmiş yaşamlara ilişkin raporları, başka bir hipnotik metafor, mevcut bir sorunu ele almanın duygusal bir yolu olarak görme eğilimindeyim. Bu “anıları” da aynı şekilde yeniden çerçeveliyorum. Danışanınıza yardımcı olması için Yaşlı Bilge Siz yerine "daha yüksek bir sizi" görevlendirmeyi düşünebilirsiniz.

Unutmayın, bir danışanın regresyon oturumunda bir "olay"ı "hatırlaması", bu olayın mevcut soruna "neden olduğu" anlamına gelmez. Duygular temelde rasyonel değildir ve nedensellik kavramları muhtemelen işe yaramaz. Eğer danışan olayı sebep olarak görürse, o zaman olay sebep haline gelir ve bu şekilde ele alınmalıdır (nesnel olarak sebep bu olmasa veya başka birçok makul veya katkıda bulunan sebep olsa bile). Unutmayın, “olay” nesnel olarak gerçek bile olmayabilir. Duygusal metaforun gerçekliği iyileşme için önemli değildir.

Carl Sagan (1996) sahte hafıza yaratmanın ilginç bir uç örneğini belgeliyor. UFO kaçırılmaları konusunda uzmanlaşmış terapistlerin ve Şeytani ritüel taciz konusunda uzmanlaşmış terapistlerin her birinin, danışan popülasyonlarında bu travmaların yüksek oranlarını bulduğunu belirtiyor; öyle ki, makul bir çıkarım, bunların yaygın, önemli sosyal sorunlar olduğu yönünde olacaktır. Ancak UFO uzmanları, Satanistlerin istismar ettiği kimseyi bulma eğiliminde değildir ve bunun tersi de geçerlidir. Açıkçası terapistin beklentisi danışanın algısını çerçeveliyor.

Ayrıca metaforları veya olayları travma olarak çerçeveleyerek danışanların travma yaşayabileceğini unutmayın. Kanıt olarak Kern County vakaları, Little Rascals kreş vakası ve McMartin kreş vakası dahil olmak üzere çocuklara yönelik cinsel istismar histerisi örneklerine bakın (birçok benzerleri vardır). Bu vakaların her birinde, olaylar terapistlerin rehberliğinde çocuklar tarafından anlatılmıştı ve bunlar o kadar abartılıydı ki gerçekleşmesi mümkün değildi. Her ne kadar bu davalar mahkûmiyetle sonuçlansa da, ifadelerin saçma doğası nedeniyle birçoğu bozuldu ya da af çıkarıldı. Ancak büyük bir trajedi, bu çocukların beceriksiz terapistlerin müdahalesi nedeniyle travma geçirmesiydi. Amaç danışanın geçmişi bırakmasına ve ilerlemesine yardımcı olmaktır. Amaç, danışanın bu deneyimi geçmiş olması, bundan ders alması ve büyümesi anlamında kurban olmamasıdır.

HİPNOTİK DİLİN 11 KALIBI

Bu kitapta çok sayıda senaryo sunulmuştur. Bunlar hipnoz becerisini geliştirmek ve hipnotik dilin öğrenme kalıplarını geliştirmek için faydalıdır; ancak hipnozda ustalaşmak, kendi hipnotik süreçlerinizi yaratma yeteneğinizi geliştirmeyi içermelidir. Çoğunlukla bu, danışanın dile getirdiği benzersiz endişeleri ele alacak bir süreç oluşturduğunuzda, seansta doğaçlama olarak yapılır.

Konuşma şeklinize daha uygun olması için dili değiştirerek bir senaryoyu okumanız ve onu kendinize ait hale getirmeniz her zaman gereklidir. Ancak burada daha büyük bir fikir var. Herhangi bir senaryodaki hikayeler ve metaforlar başka birine aittir. Bir hipnotist olarak, danışanlar için değişim süreçleri yaratmak amacıyla kendi deneyimlerinizi ve hikayelerinizi kullanma becerisini geliştirmek önemlidir. Milton Erickson bir dahiydi ama onun hikayelerini değişim yaratmak için kullanmaya çalışmak hata olurdu. Jennings ve Skovholt (1999), "Usta terapistlerin bilişsel, duygusal ve ilişkisel özellikleri" başlıklı makalelerinde, usta terapistlerin çalışmalarında kendi zengin yaşam ve iş deneyimlerinden yararlandıklarını belirtmektedir. Bu, terapistlerin danışma oturumunu kendileri hakkında yaptıkları anlamına gelmez; daha ziyade, kendi hikayeleri, müşterilerin hikayelerini yeniden düzenlemelerine yardımcı oluyor.

Açık hikayeler ve metaforlara ek olarak dil kalıpları da önerilerin oluşturulmasında ve yönetilmesinde yardımcı olabilir. Beceriyi geliştirmek

Öneri yönetimi, yani danışanların değişim yaratmasına yardımcı olmak için duygusal dili kullanma yeteneği, usta hipnozcunun hedefidir.

Bu dil kalıpları hem rahat Teta durumunda hem de uyanık durumdaki danışanlarla (Erickson'ın "sıradan uyanıklık durumu" çalışması) veya Motivasyonel Görüşme yaklaşımını kullanarak uyanık danışanlarla çalışırken kullanılabilir. İşte birkaç temel dil kalıbı ve tekniği.

Gerçekler ve Klişeler

Gerçekler, esasen tartışılamaz olan temel gerçek ifadeleridir.

- Ev gibisi yok.
- Zihin boşa harcanacak korkunç bir şeydir. Tasarruf
- edilmiş bir kuruş kazanılmış bir kuruştur. Damlaya
- damlaya göl olur. İyi bir eğitim almak önemlidir. Tüm
- yollar Roma'ya çıkar.
- Güzellik bakanın gözlerindedir.
- Yapabileceğini düşünüyordu. O da öyle
- yaptı. Kurtardığın hayat senin olabilir.

Fal kurabiyelerine, tampon çıkartmalarına, Benjamin Franklin'e, Konfüçyüs'e, Shakespeare'e veya İncil'in Atasözleri kitabına atfedilen kısa sözler veya ifadeler genellikle bu kategoriye uyabilir. Bunlar, popüler kültürde bir an için ortaya çıkan sloganlar veya İnternet memleri bile olabilir. Aslında bu basit ifadeler, oturum devam ederken daha karmaşık kavramlara geçiş için bir sıçrama tahtası olarak kullanılacaktır.

Forer Etkisi veya Barnum İfadeleri

Forer effect ifadeleri, sözde bir bireye özel olarak uyarlanmış kişilik tanımlarıdır, ancak aslında herkese uygulanabilecek belirsiz genel ifadelerdir. Bunlara aynı zamanda bunu müşterilerini şaşırtmak, şaşırtmak ve kazıklamak için kullanan ünlü şovmen PT Barnum'un anısına Barnum İfadeleri de denilmektedir. Burçlar geçimini Forer etkisi açıklamalarından sağlıyor.

Bertram Forer'in araştırmasındaki katılımcılara verdiği orijinal “analiz” bu tür bir ifadeyi mükemmel bir şekilde örnekliyor:

> Başkalarının sizi sevmesine ve hayran olmasına büyük bir ihtiyacınız var. Kendinizi eleştirme eğiliminiz var. Avantajınıza çevirmediğiniz çok sayıda kullanılmamış kapasiteniz var. Sırasında

Bazı kişilik zayıflıklarınız var, genellikle bunları telafi edebiliyorsunuz. Cinsel uyumunuz sizin için sorun teşkil ediyor. Dışarda disiplinli ve öz-kontrollü, içeride ise endişe verici ve güvensiz olma eğilimindesiniz. Bazen doğru kararı verip vermediğiniz veya doğru şeyi yapıp yapmadığınız konusunda ciddi şüpheleriniz olur. Belli bir oranda değişiklik ve çeşitliliği tercih edersiniz ve kısıtlamalar ve sınırlamalar tarafından kuşatıldığınızda tatminsiz olursunuz. Bağımsız bir düşünür olarak kendinizle gurur duyuyorsunuz ve başkalarının ifadelerini tatmin edici kanıt olmadan kabul etmiyorsunuz. Kendinizi başkalarına açarken çok açık sözlü olmayı akıllıca bulmadınız. Bazen dışa dönük, nazik ve girişken olursunuz; diğer zamanlarda ise içe dönük, dikkatli ve içine kapanık olursunuz. Bazı arzularınız oldukça gerçekçi olmama eğilimindedir. Güvenlik, hayattaki en büyük hedeflerinizden biridir. (1949)

Esasen, Forer etkisi ifadeleri gerçeklerdir. Bu tür bir ifade, oturum ilerledikçe geliştirilecek olan belirsiz bir kavramı tanıtmak için kullanılacaktır.

Belirsiz Olasılıklar

Truisms ve Forer etkisi ifadeleri doğrudur ancak basmakalıptır. Aslında hiçbir şey ifade etmiyorlar; sadece kavramları tanıtıyorlar. Belirsiz, açık ifadeler bir adım daha ileri giderek danışanın diğer olasılıklar hakkında düşünmesini sağlamak için tasarlanmıştır:

- Eğitim almanın birçok yolu vardır.
- Muhtemelen stresle baş etmenin birçok yolunu zaten
- biliyorsunuzdur. Buradan Albuquerque'ye ulaşmanın
- birçok yolu var. İstesen bu şekilde de bakabilirsin.
- Peki ya farklı bir yola gitmek istersen?

Buradaki amaç danışanın takılıp kalmış düşünceden çözülmüş düşünmeye geçmesine yardımcı olmaktır. Zamanın herhangi bir anında yalnızca sonsuz sayıda olasılık vardır. Her ne kadar at gözlüğüyle bakıp sadece bir veya birkaç seçeneği görerek görme durumuna düşebilsek de gerçekte her zaman birçok seçenek ve olasılık vardır.

Deneyim Yaratmak

Deneyim yaratmak, danışanı seansta duygusal bir deneyime girmeye davet etmektir. O zaman amaç duyguyu kullanmak olacaktır.

bir değişiklik yaratmaya yardımcı olmak için oluşturulmuştur. Deneyim yaratma örnekleri şunlar olabilir:

- DoveBar'ın ağzınızda erimesine izin verdiğinizde ne kadar lüks hissettiğinizi bir düşünün.
- Doğru adamla, her şeyin yolunda gidiyormuş gibi göründüğü o mükemmel sohbetlerden birini yapmanın nasıl bir şey olduğunu biliyor musun? Ve gerçekten bağlantıyı hissedebiliyor musun?
- Gerçekten aşırı yemek yemenin nasıl bir his olduğunu bilirsin ve kendini çok... evet. Şimdi sizin için doğru miktarda yediğinizde ne kadar iyi hissettiğinizi düşünün.
- Antrenmandan sonra temizlenmenin ve fiziksel olarak iyi hissetmenin nasıl bir his olduğunu bilirsiniz!
- İyi bir gece uykusundan sonra kendinizi ne kadar iyi hissedeceğinizi merak ediyorum!

Gizli Komutlar

Tepki, birine ne yapması gerektiğini söylediğinizde verilen normal bir tepkidir; kişi direnme eğilimindedir ve talimatlarınıza uymak istemez. Tavsiye vermenin son derece zayıf bir danışmanlık tekniği olmasının nedeni budur.

Uyuşturucu veya alkol bağımlılığı sorunu olan kişilere, arkadaşları ve ailelerinin bir araya gelip sorunlarıyla yüzleştiğinde uygulanan "müdahale" örneklerini hepimiz duymuşuzdur. Pop kültürü bunu bu sorunla başa çıkmanın bir yolu olarak görüyor. Ne yazık ki, bu yaklaşım genellikle birisini danışmanlığa yönlendirse de, neredeyse her zaman danışmanlığı başarısızlığa mahkum eder. Hester ve Miller (2003), yüzleştirme danışmanlığının, alkol bağımlılığını ele alan bir süreç olarak 45. sırada yer aldığını buldu; bu listede o kadar düşüktü ki, sürecin aslında alkol kullanımını artırması beklenebilir.

Gizli komutlar bu reaktans veya direncin etrafından dolaşmanın bir yoludur. Komut daha büyük bir ifadenin veya sorunun içinde gizlidir:

- sana söylemeyeceğimsigarayı hemen bırak
- . bilmiyorumartık değişmeye hazırsın .
- Eğer bunu yaparsan ne kadar daha iyi hissedersin?öğünlerinizde daha uygun porsiyonlar yemeye başlayın ?

Varsayımlar

Bir yönergeyi gizlemenin başka bir yolu da onun gerçekleştiğini varsaymaktır. Buradaki fikir, dikkati başka bir yere odaklarken bir değişikliği ima etmektir.

- Egzersiz yapmaya başlamadan önce bunu yapmanın en iyi yolunu düşünmeliyiz.

- Sigarayı bıraktığınızda kendinizi ne kadar daha iyi hissedeceğinizi merak ediyorum. İlk
- önce ne yapmayı tercih edeceğinizden emin değilim: Orta düzeyde bir egzersize başlamak mı yoksa sadece daha makul porsiyonlar yemek mi istersiniz? Şimdi
- rahatlamaya devam edin.
- Yaptığınız değişiklikleri ilk fark eden kim olacak? Bu
- hafta sizin için yararlı olan neyi fark ettiniz?
- Eğer uyurken her şey sihirli bir şekilde düzeltilmiş olsaydı, yarın değişimin gerçekleştiğini fark etmenizi sağlayacak neyi fark ederdiniz?

Bağlar ve Seçim Yanılsaması

Bir bağlama veya seçim yanılsaması kişiye sınırlı bir seçenek yelpazesi sunar. Eğer kişi duygusal olarak yanılsamaya inanırsa, bağlamayı ya da yanılsamayı teklif eden kişinin bakış açısından arzu edilen seçenekler arasından seçim yapmaya "zorlanır".

Elbette, bir insanın herhangi bir anda yapabileceği seçimlerin sayısı sonsuzdur, dolayısıyla yanılsamanın gücü, kişiyle kurulan duygusal bağlantıya (tempo veya uyum) bağlıdır.

Çifte bağlar, şu anda danışandan bile gizlenen bilinçsiz bir seçim olasılığını yaratır. En güçlü değişiklikler danışan tarafından yaratıldığı için, "olacak" belirsiz veya bilinçsiz bir seçim olasılığını ortaya koymak yararlı olabilir. Bağlamanın kurulumu yine de kişinin olumlu bir değişiklik yapmasını gerektirir.

Milton Erickson, insanların kendileri için değişiklik yaratmalarına yardımcı olmak amacıyla çifte bağlamayı kullandığında sürecin harika işlediğini buldu. Bununla birlikte, eğer bencil nedenlerle (müşterinin değil kendi kazancı için) çifte çıkmaza girmeye kalkarsa, kişi neyin yanlış olduğunu bilemeyecek, ancak bir şeylerin son derece yanlış olduğunu fark edecektir. Tipik olarak kişi sinirlenir (Erickson ve Rossi, 1975).

Erickson ayrıca duygusal bağların duygusal gücünü de araştırdı; burada bir anlam sözsüz ve duygusal olarak iletilirken diğer bir anlam ifade ediliyordu. Bunun bir örneği, mağdura "Seni seviyorum" diyen istismarcı ebeveyn veya eş olabilir. İlişkinin duygusal bağlamı (ki bu kötüdür) ile sözlü iletişim arasında bir bağ veya gerilim vardır.

beyanı (ki bu iyi). Bu tür bir bağın üstesinden gelmek insanlar için duygusal açıdan zordur. Bu, istismarcının mağdura saldırdığı, sonra ikilinin barıştığı, ardından istismarın yeniden gerçekleştiği ve döngünün tekrarlandığı istismar döngüsünün temelidir. Burada olumlu değişim yaratmada çok yararlı olabilecek basit sözlü bağlara bakacağız, ancak hipnozcu duygusal bağların da farkında olmalıdır.

- Nakit, çek veya kredi kartıyla mı ödeme yapmak istiyorsunuz?
- Akşam yemeği yemeyi mi, bir şeyler içmek için dışarı çıkmayı mı yoksa sadece bir fincan kahve içmeyi mi tercih edersiniz?
- Sigarayı hangi gün bırakacağınızı bilemezsiniz. Ocak ayının biri mi, Ocak ortası mı, Ocak ayının son kısmı mı olacağını bilmiyorsunuz; ama bunun 15'inden önce olacağından oldukça eminsin.oŞubat ayının ve o günü bilmek için ruhunuzu verirsiniz.
- İkimiz de senin bu yıkıcı ilişkiden uzaklaşacağını biliyoruz. Bunu bugün mü yoksa bu hafta içinde mi yapacağınızı bilmiyorum ama bir yanınız bunu yapmak için en iyi zamanın ne zaman olacağını zaten biliyor.
- Her ne kadar bu kadar kolay olmayacak gibi görünse de, duygusal bir yanınız zaten değişimi düşünüyor. Muhtemelen
- bu sorunu çözmeye çalışmanın yalnızca birkaç yolunu düşündünüz, ancak bilinç dışınız sonsuz olasılıkları keşfedebilir.

- Elinizi nasıl uyuşturduğunuzun ya da bilinçdışınızın bunu sizin için nasıl yaptığının bir önemi yoktur. Önemli olan tek şey, bir düğmeyi çevirmek kadar kolay bir şekilde hislerinizi kaybedebileceğinizi bilmenizdir.

Yansımalar

Motivasyonel Görüşme (Miller ve Rollnick, 2002), müşteri değişimini kolaylaştırmanın bir yolu olarak yansımaları kullanır. Bazen bu yansıma, danışanın geri adım atmasını sağlamak için danışanın söylediklerini abartır:

- Müşteri: Patronum her zaman benimle ilgileniyor! Hiçbir zaman doğru bir şey yaptığımı düşünmüyor!

Hipnozcu: Yani üzülmesi için hiçbir neden yok gibi görünüyor.

Diğer zamanlarda düşünceler danışanın duygusal kararsızlığını giderir. Motivasyonel Görüşmede fikir, danışanın her zaman kararsız olduğu, kişinin bir kısmının değişim istediği, diğer kısmının istemediğidir. Bu gerilim değişim için güçlü bir duygusal ivme sağlar. Duygusal gerilimi korumak için "ama" yerine "ve" kelimesinin kullanıldığına dikkat edin:

- Müşteri: Bu konuyu patronumla konuşmamı istediğini biliyorum ama bunu yapamam!

  Hipnozcu: Bir yandan işyerinde olup bitenlerden memnun değilsiniz, diğer yandan bu konuyu patronunuzla konuşma fikri imkansız görünüyor.

Odağı Değiştirme

Motivasyonel Görüşmede amaç, itirazlara takılıp kalmak yerine, danışanın bir çözüm hayal etmesine yardımcı olmak için danışanın oluşturduğu engelleri ustaca görmezden gelmektir.

- Müşteri: Burada olmak bile istemiyorum. Annem gelmemi sağladı.

  Hipnozcu: Bunu anlayabiliyorum. Ben de bir nevi burada sıkışıp kaldım; güzel bir gün ve dışarıda olmayı tercih ederim. İkimiz de burada mahsur kaldığımıza göre, senin için yararlı olabilecek yapabileceğimiz bir şey var mı?

Bir Twist'le anlaşmak

Bu Motivasyonel Görüşme yaklaşımı, başlangıçta danışanın itirazıyla aynı fikirde olmayı, ancak anlamı olumlu bir değişim yönünde değiştirmeyi içerir. Önemli olan danışanın kişisel tercihini ve kontrolünü vurgulamaktır.

- Müşteri: Bana hayatımı nasıl sürdüreceğimi söyleyemezsin. Benim katlanmak zorunda kaldığım şeylere sen katlanmak zorunda değilsin. Bunun nasıl bir şey olduğu hakkında hiçbir fikrin yok!

  Hipnozcu: Kesinlikle haklısın. Bu senin hayatın ve asla sana ne yapacağını söylemeyi hayal bile edemem. Şu anda vermeniz gereken bazı kararlar var gibi görünüyor. Bu süreçte ortağınız olmayı çok isterim ve ne yapmaya karar vereceğinizi merak ediyorum.

Son Düşünceler: Öz Yeterlilik

Bu son teknik önemli bir noktayı, müşteri kontrolü fikrini gündeme getiriyor. Bu bizi önemli bir kavram olan psikolojik sağlık kavramına götürür. Müşteriyi hangi sorun kapınıza getirirse getirsin, amaç her zaman o kişinin daha sağlıklı olmasına yardımcı olmaktır. Psikolojik sağlığın bir ölçüsü öz yeterliliktir.

Hepimiz kontrolümüz dışında gelişen olayların olduğunun farkındayız. Ayrıca yaptığımız ve büyük ölçüde kontrolümüz altında olan şeyler de var. Öz-yeterlik, yaptığım şeylerin (eylemlerimin) hayatımın nasıl olduğuyla daha çok ilgili olduğu inancıdır; kontrolüm dışında olan şeyler o kadar önemli değil. Bu, kontrolüm dışında olan şeylerin hayatım üzerinde kendi eylemlerimden daha fazla etkiye sahip olduğu kavramı olan öğrenilmiş çaresizlikle çelişir. Öz yeterliliğin temel fikri, eylemlerimin hayatımda anlamlı, güçlü ve anlamlı olmasıdır.

Mesmer'in ellerini salladığı ve kasılmalara neden olduğu gösterişli günlere dayanan hipnoza yönelik ısrarlı eleştirilerden biri, hipnozcunun konuyu kontrol ettiği fikridir. Danışanlar genellikle hipnoz sürecinin bir parçası olarak kontrolü kaybetme olasılığından korkarlar.

Ancak bilinçdışınız hâlâ sizsiniz. Bir hipnotistin yapabileceği tek şey bilinçdışını değişim yaratmak için harekete geçirmektir. Erickson, bilinçdışının, daha iyi bir yaşam yaratmak için erişebileceğiniz, pozitif kaynaklardan oluşan geniş bir depo olduğunu fark etti. Gerçekte bilinçdışınız pasif bir depodan çok daha fazlasıdır. Duygu değişimin gücüdür. Bilinçdışınız her zaman elinizden gelenin en iyisini arayan dinamik bir güçtür. Yıkıcı hikayelerle kuşatılmış ya da kafa karıştırıcı olsa da bilinçdışının hedefi her zaman kişinin sağlığıdır. Hipnoz, yaşamınızda olumlu bir değişiklik yaratmak için bilinçdışınızın gücünü açığa çıkaran bir süreçtir. Kendi pozitif bilinçdışınız sizi sizin için en iyi olan yöne götürecektir.

EK: BAZI ERICKSON'cu DİL KALIPLARI

Hipnoz telkin sanatıdır ve danışanı kendi çözümlerini yaratmaya davet etmeyi içerir. Doğrudan tavsiye veya yüzleşme, değişimi kolaylaştırmanın bir yolu olarak nadiren faydalıdır. Öte yandan, önerilerin çıkarım yoluyla veya dolaylı bir şekilde çerçevelenmesi çok yararlı olabilir. Aşağıda önerileri dile getirmek ve konuşmayı çerçevelemek için kullanılabilecek bazı ifadeler bulunmaktadır. Unutmayın, amaç danışana ne yapması gerektiğini söylemek değil, onu kendi şifasını yaratmaya davet etmektir.

- Merak ediyorum
  eğer...
- Yapabilir misin
  eğer olursa ne olacağını hayal edin...
- Ne olurdu
  şöyle ol...
- Yapabilir misin
  nasıl olacağını hayal edin...
- Diyelim ki bir süreliğine
  an...

- Sadece rol yap...
- sana söylemeyeceğim
- (ile)...
- Belki sen
- rüyası...
- Insanlar yapabilir,
- Biliyorsun...
- Sen muhtemelen
- zaten biliyorum...
- Deneyebilirsin
- düşünmek...
- Nasıl olurdu
- eğer...
- Biri olabilir
- Sadece...
- söyleyebilirim
- sen...ama ben yapmayacağım.
- Biri olabilir,
- Biliyorsun...
- Er ya da geç
- isteyeceksin/çözeceksin...
- Sen yeteneklisin
- ile...
- Eğer olabilir
- istemek...
- Sen
- abilir...
- Sonunda...
- Bir kişi
- olabilir/olabilir...
- Yapamayabilirsin
- fark ettim...
- Yapabilirsin
- Bul/al/iste/beğen...
- Biri yapmıyor
- gerçekten zorundayım...

- Yapabilir misin

Gerçekten mi...

- Yapabilir misin

takdir et/izin ver/keyfini çıkar...

- Eğer olabilir

fark etme...

- sende yok

ile...

- Bir kişi

mayıs...

- Bilmiyorum...

Bilmiyorum...

- Eğer olabilir

istiyorum...şimdi...

- İster misiniz

görmek için...

- Bazı insanlar...

(ama yapmıyorsun...)

- Yapamayabilirsin

Bilmek...

- düşünme

O...

- . . . ama bu değil

şu an önemli...

- Nasıl olurdu

eğer...

- Belki sen

yapmadın...belki de yaptın...bilmiyorum...

REFERANSLAR

Arons, H. (1961).*Hipnotizmada yeni ustalık kursu*. Irvington, NJ: Güç Yayıncıları.

Baliki, MH, Petre, B., Torbey, S., Herrmann, KM, Huang, L., Schnitzer, TJ, Fields, HL ve Apkarian, AV (2012). Kortikostriatal fonksiyonel bağlantı, kronik sırt ağrısına geçişi öngörür.*Doğa Sinir Bilimi*, ileri çevrimiçi yayın, 1-5. Benedetti, F., Mayberg, HS, Wager, t. D., Stohler, CS ve Zubieta, J. (2005). Plasebo etkisinin nörobiyolojik mekanizmaları.*Sinirbilim Dergisi, 25*(45), 10390 – 10402.

Blakeslee, S. (2006, 10 Ocak). Zihin okuyan hücreler.*New York Times*. http://www.nytimes.com/2006/01/10/science/10mirr.html adresinden mi alındı? istenen sayfa=hepsi

Carlat, D. (2010, 19 Nisan). İlaçlara dikkat et.*New York Times*. Alınan http://www.nytimes.com/2010/04/25/magazine/25Memoir-t.html

Coghlan, A. (2010, 26 Temmuz). Biz insanlar da zihinleri birleştirebiliriz. *Yeni Bilim Adamı, 2771*. http://www.newscientist.com/article/dn19220-we-humans-canmindmeld-too.html adresinden alındı.

Cojan, Y., Waber, L., Schwartz, S. Rossier, L., Foster, A. ve Vuilleumier, P. (2009). Kendini kontrol eden beyin: Modülasyon

Hipnotik felç sırasında kortikal ağların engellenmesi ve izlenmesi.*Nöron, 62*, 862-875.
Cojan, Y., Waber, L., Carruzzo, A., Vuilleumier, P. (2009). Histerik dönüşüm felcinde motor inhibisyonu.*NeuroImage, 47*, 1026–1037.

Crawford, HJ, Gur, RC, Skolnick, B., Gur, RE ve Benson, DM (1993). Hipnozun, önerilen hipnotik analjezi ile ve önerilen iskemik ağrı sırasında bölgesel serebral kan akışı üzerindeki etkileri. *Uluslararası Psikofizyoloji Dergisi, 15*, 181-195. de Shazer, S. (1997). Radikal Kabul.*Aile Sistemleri ve Sağlık, 15*, 375-378.
Ellenberger, HF (1970).*Bilinçdışının Keşfi: Dinamik psikiyatrinin tarihi ve evrimi.*New York: Temel Kitaplar. Erickson, MH ve Rossi, EL (1975). Çift Bağlama Çeşitleri.*Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi, 17*, 143-157, Erickson, MH, & Rossi, EL (ed.) içinde. (1980).*Milton H. Erickson'un hipnoz üzerine toplanan makaleleri. Cilt I: Hipnozun Doğası ve Telkin*. New York: Irvington Publishers, Inc., 412-420. http://www.scribd.com/doc/11320394/Erickson-Collected-Papers-Vol1 adresinden alındı

Faymonville, ME, Laureys, S., Degueldre, C., Fiore, GD, Luxen, A. Franck, G., Lamy, M. ve Maquet, P. (2000). Hipnozun Antinosiseptif Etkilerinin Nöral Mekanizmaları.*Anesteziyoloji, 92*, 1257–1267. Alındığı yer: http://journals.lww.com/anesthesiology/toc/2000/05000 Feldman, JB (1985). Milton Erickson'un çalışması: Eklektik terapinin çoklu sistem modeli.*Psikoterapi, 22*, 154-162.
Forer, BR (1949) Kişisel Doğrulamanın Yanılgısı: Saflığın Bir Sınıf Gösterimi,*Anormal Psikoloji Dergisi, 44*, 118-121.

Gruzelier, J., Gray, M. & Horn, P. (2002). Hipnoz ve hipnotik duyarlılığa önden modüle edilmiş dikkatin dahil edilmesi: Kortikal potansiyel kanıtları uyandırdı.*Çağdaş Hipnoz, 19*(4), 179-189.

Hammond, DC (2007). Baş ağrısı ve migrende klinik hipnozun etkinliğinin gözden geçirilmesi.*Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi, 55*(2), 207–219.

Hart, CL, Ksir, C. ve Ray, O. (2009).*Uyuşturucu, Toplum ve İnsan Davranışı*. New York: McGraw-Hill.
Havens, RA ve Walters, C. (1989).*Hipnoterapi senaryoları: İkna edici iyileşmeye neo-Ericksoncu bir yaklaşım*. New York: Brunner/Mazel Yayıncılar.
Hester, RK ve Miller, WR (2003).*Alkolizm tedavisi yaklaşımları el kitabı*(3. baskı). Boston: Allyn ve Bacon.
Hogan, K. (2005).*Etki bilimi*. Hoboken: NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Howard, GS (1989).*İki hikayeden oluşan bir hikaye: Psikolojiye anlatısal bir yaklaşımla geziler*. Notre Dame, IN: Akademik.
Yetersiz uyku bir halk sağlığı salgınıdır. (2013, 14 Mart). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. Şu adresten alındı: http:// www.cdc.gov/features/dssleep/
Davranışsal ve Gevşeme Yaklaşımlarının Kronik Ağrı ve Uykusuzluğun Tedavisine Entegrasyonu. (1995, 16-18 Ekim). Teknoloji Değerlendirme Konferansı Bildirisi (s. 1-34). Ulusal Sağlık Enstitüleri. Alınan: http://consensus.nih.gov/1995/1995BehaviorRelaxPainInsomniata017 html.htm
Jamieson, GA ve Sheehan, PW (2004). Woody ve Bowers'ın ayrışmış kontrol hipnoz teorisinin ampirik bir testi.*Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi, 52*(3), 232-249.

Jennings, L. ve Skovholt, TM (1999). Usta terapistlerin bilişsel, duygusal ve ilişkisel özellikleri.*Danışmanlık Psikolojisi Dergisi, 46* (1), 3-11.
Johansen, JW ve Sebel, PS (2000). Elektroensefalografik bispektrum izlemenin geliştirilmesi ve klinik uygulaması, *Anesteziyoloji, 93*, 1336–1344.
Judson, O. (2010, 4 Mayıs). Plaseboyu arttırmak.*New York Times*. http://www.nytimes.com/2010/05/04/opinion/04judson.html Kandel, ER (1998) adresinden erişildi. Psikiyatri için yeni bir entelektüel çerçeve. *Amerikan Psikiyatri Dergisi, 155*(4), 457-469. Kirsch, I. ve Lynn, SJ (1995). Hipnozun değişen durumu: Teorik manzaradaki değişiklikler.*Amerikalı Psikolog, 50*(10),

846-858.
Kirsch, I., Moore, TJ, Scoboria, A. ve Nicholls, SS (2002). İmparatorun yeni ilaçları: ABD Gıda ve İlaç İdaresi'ne sunulan antidepresan ilaç verilerinin analizi.*Önleme ve Tedavi, 5*(1), Sayfalandırma belirtilmemiş.
Lilenfeld, SO ve Arkowitz, H. (2009). Hipnoz farklı bir bilinç biçimi midir?*Bilimsel amerikalı*. http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=is-hypnosis-adistinct-form adresinden alındı

Meyer, N. (Yönetmen). (1982).*Star Trek II: Han'ın Gazabı*[Sinema filmi]. Amerika Birleşik Devletleri: Paramount Pictures.
Miller, W. (1998).*Bağımlılığın motivasyonel tanımına ve anlaşılmasına doğru*. MI İskandinav. http://www.motiverandesamtal.org/miwiki/Toward%20a%20Motivati onal%20Definition adresinden erişildi

Miller, WR ve Rollnick, S. (2002).*Motivasyonel görüşme: İnsanları değişime hazırlamak*(2. baskı). New York: Guilford Press.
Montgomery, GH, David, D., Winkel, D., Silverstein, JH ve Bovbjerg, DH (2002). Cerrahi hastalarda yardımcı hipnozun etkinliği: Bir meta-analiz.*Anestezi ve Analjezi, 94*, 1639-1645.

Ortigue, S., Bianchi-Demicheli, F., Patel, N., Frum, C. ve Lewis, JW (2010). Aşkın beyin görüntülemesi: Cinsel tıpta yeni bakış açılarına yönelik fMRI meta-analiz kanıtı.*Cinsel Tıp Dergisi, 7*(11), 3541-3552.
Plassman, H., O'Doherty, J., Shiv, B. ve Rangel, A. (2008). Pazarlama eylemleri, deneyimlenen hoşluğun sinirsel temsillerini modüle edebilir.*Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 105*, 1050-1054.

Ray, O. (2004). Zihin bedeni nasıl acıtır ve iyileştirir.*Amerikalı Psikolog, 59*(1), 29-40.
Rizzolatti, G. ve Craighero, L. (2004). Ayna nöron sistemi. Yıllık İnceleme*Sinirbilim, 27*, 169-192.
Rowling, JK (2007).*Harry Potter ve Ölüm Yadigarları*. New York: Skolastik.

Sagan, S. (1996).*Şeytanın kol gezdiği dünya: Karanlıkta bir mum gibi bilim*. New York: Rastgele Ev.
Schjoedt, U., Stødkilde-Jørgensen, H., Geertz, AW, Lund, TE ve Roepstorff, A. (2009). Karizmanın gücü – algılanan karizma, şefaat duasına inananların ön yönetici ağını engeller.*Sosyal Bilişsel ve Etkili Sinirbilim, 4*, 199-207. Alınan

http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2010/03/12/scan.nsq023.full.pdf+html
Schulz-Stübner, S., Krings, T., Meister, I., Rex, S., Thron, A. ve Rossaint, R. (2004). Klinik hipnoz, termal uyarı paradigmasında fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme sinyal yoğunluklarını ve ağrı algısını modüle eder.*Rejyonal Anestezi ve Ağrı Tıbbı, 29*, 549-556.
Shor, RE ve Orne, EC (1962).*Harvard grup hipnotik duyarlılık ölçeği, form A*. Harvard Üniversitesi. http://istsocrates.berkeley.edu/~kihlstrm/PDFfiles/Hypnotizability/HGSHSAS cript.pdf adresinden alındı.
Stephens, GJ, Silbert, LJ ve Hasson, U. (2010). Konuşmacı-dinleyici sinirsel bağlantısı başarılı iletişimin temelini oluşturur.*Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 107*(32), 14425-14430 Şu adresten alındı:
http://www.pnas.org/content/early/2010/07/13/1008662107.full.pdf+h tml

Steinbeck, J. (1954)*Tatlı Perşembe*. New York: Penguen. Stossel, J. (2007).*Efsaneler, yalanlar ve düpedüz aptallık*. New York: Hyperion.

Syracuse Üniversitesi (2010, 25 Ekim). Araştırmalara göre aşık olmak saniyenin beşte biri kadar sürüyor.*Günlük Bilim*. http:// www.sciencedaily.com adresinden erişildi.
/releases/2010/10/101022184957.htm
Thakkar, VG (2013, 27 Nisan). Yanlış açığı teşhis etmek.*New York Times*. http://www.nytimes.com/2013/04/28/opinion/sunday/diagnosing-thewrong-deficit.html?pagewanted=all&_r=0 adresinden alındı
Vergano, D. (2010, 27 Temmuz). Zihin birleşimi: İyi konuşmalar sırasında beyin hücreleri senkronize olur.*Bugün Amerika*. Alınan

http://content.usatoday.com/communities/sciencefair/post/2010/07/mind-meld-neurons-conversation-brain/1
Weitzenhoffer, AM, Hilgard, ER ve Kihlstrom, JF (1962). *Stanford hipnotik duyarlılık ölçeği, form C*. Stanford Üniversitesi. Alınan http://socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/PDFfiles/Hypnotizability/SHSSC%20Script.pdf
Zubieta, J, Smith, YR, Bueller, JA, Xu, Y., Kilbourn, MR, Jewett, DM Meyer, CR, Koeppe, RA ve Stohler, CS (2001). Ağrının duyusal ve duygusal boyutlarının bölgesel mu opioid reseptörü düzenlenmesi.*Bilim, 293*(5528), 311-315.

DİZİN

DEHB 44
Farklı bir fikirle anlaşmak (Motivasyonel Görüşme) 88
Albuquerque 83
Alkol 5, 50, 84
Alfa 1, 2, 32
Amnezi 38
Analjezi 33, 95
Demirleme 41, 53
Anestezi 34, 50, 51, 52, 59, 95, 96
Hayvan manyetizması 40, 42
Antidepresanlar 43
Anksiyete bozuklukları 73
Aron, Harry 59
Arons Usta Derinlik Kuralı 32
Arons Ölçeği 32
Artrit 40
Varsayımlar 85
Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu 44
Baquet 41, 43, 44
Barnum'un Açıklamaları 82
Barnum, Phineas Taylor 82
Güzel mekan 18
Beta 1, 2, 32
Beta-endorfinler 2
Kutsal Kitap 82
Bağlar 85, 86
Biyogeribildirim 50
Biyopsikososyal 43
Bispektral İndeks Ölçeği 32
Atasözleri Kitabı 82
Örgü, James 1, 40, 42
Beyin taramaları 6, 51, 52

Beyin dalgaları 1, 4, 32, 45
Nefes alın - günde 21.000 kez 17
Cabernet sauvignon 6
Hipnotize edilemez; bunu asla 23, 36
söyleme! Mum ışığı 23
Katalepsi 32, 33
Sloganlar 82
Neden 64
CBF 52
TCMB 50
HKM 44
CD'ler 13
Tavan 23
Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri 44, 94
Serebral kan akışı 52, 93
Beyni değiştir, zihni değiştir 6
Zihnini değiştir, beyni değiştir 6
Şarlatan 41, 42
Şarlatanlık 42
Kemoterapi 50
Chi enerjisi 40
Kloroform 50
Kronik ağrı 44, 52, 92
Klişeler 82
Klinik hipnoz 1, 2, 3, 9, 11, 34, 93
Döngüleri kapat 38
Antrenörlük 11, 13
Bilişsel 3, 7, 44, 81, 94
Bilişsel Davranış Terapisi 50
Rengi 37, 54, 57, 58, 67, 72, 76, 77
Renkler 56, 67, 68, 69
Konfor 52
uyma 3, 27, 28
Kendinden emin 28, 35, 68
Konfüçyüs 82
Bilinç bulanıklığı, konfüzyon 17, 18, 20, 28, 53, 75
Kontrendikasyon 50

Kontrol 3, 17, 44, 52, 57, 58, 60, 61, 67, 88, 89, 92, 94 40
Bakır
Kortizol 2
Deneyim yaratmak 84
Yaratıcılık 1
Kristal 21, 30, 54, 76, 77, 78
Kristal şişe 76, 77, 78
Saniye başına döngü 1, 14
de Shazer, Steve 11, 93
Derinleştirici 24, 25, 29, 30, 31, 61, 75
Delta 2, 24, 25, 32
Derinlik 32, 34, 36, 44, 59
d'Eslon, Charles 42
Kısma düğmesi 2, 44, 46
Ayrışma 51
Çift bağlama 85
GüvercinBar 84
Dumbledore 6
EEG 1
Elektroensefalograf 1
Ortaya çıkan 24, 25, 35, 36, 48, 55, 60, 61, 62, 69, 79
Duygu davranışı 5
yönlendirir Duygusal dil 11, 13, 82
Epilepsi, Yunan filozof 7
Epilepsi 13
Erickson, Milton 2, 5, 7, 8, 81, 82, 86, 89, 93
Esdale, James 50
Yürütücü işlev 2, 33
Şeytan çıkarma 40
Düşen yapraklar 30
Yanlış hafıza 79
Ayak 16, 17, 28, 38, 49, 53, 54, 55, 61, 62, 67, 68
Alev 23, 24
fMRI 6, 51, 52, 95
Forer etkisi 82, 83, 93
Forer, Bertram 82
fraksiyonlama 36, 48

Fraksiyonlama 36
Franklin Komisyonu 42, 44
Franklin Komisyonu muhalif raporu 42
Franklin, Benjamin 42, 44, 82
saçak 79
Ön inhibisyon 2
Frontal lob 2, 3
Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme 6, 96
Fonksiyonel gevşeme 42
Yunan 1, 7, 42, 78
Üzülme, John 41
Kılavuzlu görüntüler 18, 42
Giyotin, Joseph-Ignace 42
Giyotin 42
Halüsinasyonlar 33
Birçok kapılı koridor El 75, 77
basın indüksiyonu 30
Eller 16, 17, 29, 30, 36, 41, 55, 59, 61, 62, 64, 68, 89 30
Tokalaşma
Harry Potter'ın 6, 96
Harvard Grubu Hipnoza Duyarlılık Baş Ağrısı 32
Ölçeği 41, 52, 53, 93
İyileştirme 17, 40, 43, 46, 52, 57, 58, 67, 68, 74, 77, 78, 79, 90, 94
Kalp - günde 86.000 kez atıyor 17
Cehennem, Fr. Maximilian 40
Fıtıklaşmış disk 49
Hertz 1
Gizli komutlar 85
Atlar 63
Hipnoz 42
Hipnotik dil 2, 13, 81
Hipnotik durum 3, 27, 28, 29, 34, 52, 75
Seçim yanılsaması 85
Hindistan 50
İndüksiyon 13, 15, 18, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 36, 37, 45, 52, 53, 55, 59, 60, 65, 69, 75
Çıkarılan 78, 90

İç yüzü 7, 8, 74, 76
Yetersiz Uyku 44
Etkileşimli süreç 75
internet 20, 82
Müdahaleler 5, 84
Demir haç 40
Demir çubuklar 41
Mantıksız korku (fobi) 64
İtalik 14
Jones, Bobby 6
Jussieu, Antoine Laurent de İşten 42
çıkarıldılar 7
Büyük kas 32
Lavoisier, Antoine 42
Lider 10, 11, 13, 27, 29, 45, 52, 64, 65, 72, 80, 82
Öğrenilmiş çaresizlik 88
Gevşeme seviyeleri 1
Işık ve ses 13, 14, 15
Işık ve ses makinesi veya Görsel İşitsel Stimülasyon (AVS) makinesi 13, 14
Küçük Rascals'ın kreş vakası 80
Louis XVI, Fransız kralı Love 42
5, 30, 86, 95, 96
l.s.d. 43
Berrak rüya 45
Manyetik bilezikler 40
Manyetik sıvı 40, 41, 42, 68, 69
Marconi, Guglielmo 60, 61
Maria Theresa, Kutsal Roma 41
İmparatoriçesi Usta terapistler 81, 94
McMartin kreş vakası 80
82
Hafıza 33, 68, 76, 78, 79
Mesmer, Franz Anton 40, 41, 42, 44, 89
Büyücülük 40, 42
Migren 41, 52, 53, 54
Zihin birleşir 10

Mucize Soru 11
Ayna nöronları 10, 11
Motivasyonel Röportaj 5, 82, 87, 88
Mozart, Wolfgang 41
Amadeus Anlatı Terapisi 7
Anlatılar 7
Ulusal Sağlık Enstitüleri 50, 94
Kolyesi 21, 30
Negatif halüsinasyon 34
Nörolojik 10, 42, 43
Sinirbilim 44
Nörotransmitterler 2
Gece terörü 33
Kabuslar 45
NIH 50, 51
Hissiz 50, 52, 54, 55, 59, 60, 87
Sen daha yaşlısın, daha akıllısın 73, 76, 77, 78, 79
İlerleme Hızı 9, 10, 11, 13, 27, 29, 85
Ağrı hafifletme 34, 50, 51, 52
Ağrı her zaman bir doktor tarafından teşhis edilmelidir. 52
Ağrı, beklenen ağrı 51
Ağrı, kronik 51, 52, 94
Ağrılı uyaranlar 33, 34
Panik ataklar 64
Paradis, Maria Theresia von 41
Paralizi 33, 92, 93
Parasomni 33
Paris 41
Papağan 11
Geçmiş yaşam 79
Geçmiş yaşamlar 79
Kolye 21, 30
EVCİL HAYVAN 51, 52
Fobi 64
Doktor 2, 41, 50, 52
Plasebo 41, 43, 51, 92, 94
Zevk merkezi 6

Pop kültürü 82, 84
Patlamış mısır 50
Pozitif halüsinasyon 34
Pozitron emisyon tomografisi 51
Hipnoz sonrası telkin Travma 38
sonrası stres bozukluğu 73
Prefrontal 2
Ön konuşma 11, 13, 18, 64, 65
Aşamalı rahatlama 15, 53, 65, 75
Psikiyatri 6, 95
Psikodinamik 8
TSSB 73
Qi enerjisi 40
Radyo 60
Hızlı göz hareketi 33
Hızlı indüksiyon 3, 5, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 45, 65
uyum 3, 4, 9, 10, 15, 74, 85
Yansımalar (Motivasyonel Görüşme) 87
Regresyon 73, 74
Reiki 40
Dini dönüşüm 5
REM 33
Rezistans 23, 85
Rowling, JK 6
Kraliyet Komisyonu 42
Güvenli yer, duygusal 26, 65, 75, 78
Sagan, Carl 79, 96
Tuzlu 51
Aynı yaralanma aynı yaralanma değil 51
Şeytani ritüel istismarı 79
Kodlar 13
Seans 40
Nöbetler 13
Öz Yeterlilik 88
11 Eylül 2001 49
Serotonin 2
Shakespeare 82

Anlamda değişiklik 5
Simpson, James Young 50
Uyku terörü 33
Küçük kas katalepsisi 32
Sigara içmek 85, 86
Güney Carolina 63, 64
Sahne hipnozu 3, 33, 42
Ayakta 26, 27, 28
Stanford Hipnotik Duyarlılık Ölçeği 32
Steinbeck, John 1, 96
Damgalanma 42
Telkin edilebilirlik 2, 32, 34, 40
Yaz 63
Ameliyat 49, 50, 51
Cerrahi iyileşme süresi 52
Sallanan saat 21, 30
Sallanan saat hızlı indüksiyon 30
anahtarı 44, 46, 54, 61, 87
Tesla, Nikola 60, 61
Tiyatro 65, 66, 68
Teta 2, 9, 13, 23, 32, 82
Üç kapı 69
Üç Ders 20
Dokunmak 27, 28, 36, 41, 59, 60
Trans 2, 9
Türevler arası arama 28
Kamyonu 63, 64
Gerçekler 82, 83
Tux ve kuyruklar hipnozcu UFO 42
kaçırma olayını sahneliyor 79
Bilinçsiz 1, 8, 54, 75, 85, 86, 87, 89, 93
Belirsiz olasılıklar 83
Yok olmak 34
Viyana 41
Uyanma durumu 2, 5, 9, 13, 27, 51, 82
Şarap 6
Kış 53

Dünya Ticaret Merkezi 49
Evet setler 3, 27, 29

YAZAR HAKKINDA

Fredric Mau, 2004'ten bu yana profesyonel olarak hipnoz uygulamaktadır ve 2006'dan beri kendi muayenehanesini yürütmektedir. Kendisi profesyonel bir danışmandır ve Ulusal Hipnozcular Birliği kurul onaylı hipnoterapist ve sertifikalı hipnoz eğitmenidir. Mau başarılı bir konuşmacıdır. Kendisi D.Min., profesyonel danışmanlık alanında yüksek lisans ve M.Div derecesine sahiptir. Eşi Sandy, çocukları ve sevimli köpeği Buckley ile birlikte Güney Carolina'nın Irmo kasabası yakınlarında yaşıyor. Eğer onunla bir hipnoz eğitmeni olarak, bir konuşma veya sunum için, terapi için görev almak istiyorsanız veya bu kitapla ilgili geri bildirimde bulunmak istiyorsanız, lütfen onunla WatermarkColumbia.com adresinden iletişime geçin.

Bu dosya indirildiitibarenZ-Kütüphane proje

Bilgiye ve kültüre açılan kapınız. Herkes için erişilebilir.

z-kütüphane.se singlelogin.re zlibrary.se'ye git single-login.ru

Resmi Telegram kanalı

Z Erişimi

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library